

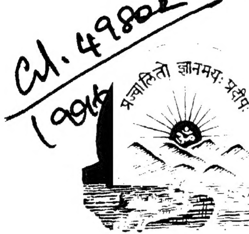
विवेकानंद.

द्वितीय खंड.

स्वामी विवेकानंद

यांचे

समग्र ग्रंथ



द्वितीय खंड

१९२२

Printed and published by M. N. Kulkarni
at his Karnatak Printing Press,
No. 434, Thakurdwar,
Bombay

Sow. T. R. Mulali Bai.

Ma. 2056

प्रत्येक जीवात्मा हा स्वभावतः परमात्मरूप आहे. अंतर्बाह्यसृष्टीचें नियमन करून अंतस्थ परमात्मरूप व्यक्त करणें हेंच प्रत्येकाचें साध्य आहे.

कर्मयोगानें, भक्तियोगानें, राजयोगानें, ज्ञानयोगानें अथवा या सर्वांच्या मदतीनें तुह्मी मुक्त व्हा.

यांत सर्व धर्म आला. मतें, आचार, ग्रंथ, देवळें इत्यादि गोष्टी गौण आहेत. मुक्ति मिळविणें हेंच मुख्य साध्य आहे.

—विवेकानंद.

' जनान्तिकम् ! '

प्रस्तुत मालेच्या प्रकाशनास आरंभ होऊन प्रथम खंड प्रसिद्ध झाल्यानंतर अनेक प्रकारच्या अकल्पित अडचणींस सुरुवात झाली, व ही माला मुळींच बंद पडते कीं काय अशीहि भीति उपस्थित झाली होती. परंतु शक्य असेल तोंपर्यंत 'प्रारब्धमुत्तमजना न परित्यजंति' या 'उत्तम जनांच्या' मार्गास अनुसरावें असा विचार करून हा खंड आह्मी प्रसिद्ध करीत आहों. कितीहि अडचणी आल्या तरी शक्य असेल तोंपर्यंत ही माला पूर्ण करण्याचा आमचा मानस आहे. हा आमचा यत्न शेवटास जाण्यास परमेश्वराची कृपा जशी आवश्यक आहे, त्याचप्रमाणें सहृदय वाचकवर्गाचें साहाय्यहि आवश्यक आहे. त्यांनीं मनोभावें साहाय्य केल्यास आमचें ओझें बरेंच हलकें होईल.

अशाच प्रकारचे महत्त्वाचे ग्रंथ सुबक रीतीनें छापून वाचकांस अल्प किंमतीनें द्यावे, अशी आमची मनापासून इच्छा आहे. वाचकवर्गानें साहाय्य केल्यास त्यांच्या पैशाचा व मेहनतीचा मोबदला त्यांस उत्तमोत्तम ग्रंथांच्या द्वारें देण्यांत आह्मी यत्किंचितहि कसूर करणार नाहीं.

ठरलेल्या मुदतींत हा खंड आह्मांस प्रसिद्ध करतां आला नाहीं याबद्दल आह्मी अत्यंत दिलगीर आहों. यापुढील खंड आगस्ट महिन्याच्या पहिल्या आठवड्यांत वाचकांच्या हातीं देण्याची आह्मी शक्य तितकी खटपट करूं.

पहिला खंड प्रसिद्ध झाल्यानंतर बहुतेक सर्व वर्तमानपत्रांनीं त्यासंबंधीं फार अनुकूल अभिप्राय प्रकट करून लेखकास प्रोत्साहन दिलें, याबद्दल तो त्यांचा फार ऋणी आहे. त्याचप्रमाणें अनेक सद्गृहस्थांनीं खासगी पत्रें पाठवून आपली पसंती व्यक्त केली, याबद्दल त्यांचेहि आभार मानणें उचित आहे.

शेवटीं, आमची ही सेवा वाचकांनीं गोड करून घ्यावी व पुढील कार्यांत आह्मांस साहाय्य करावें, अशी प्रार्थना करून सध्या त्यांची रजा घेतों.

मुंबई,
ता. २० एप्रिल १९१३.

प्रकाशक.

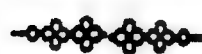
दुसऱ्या आवृत्तीची प्रस्तावना.



स्वामी विवेकानंद यांच्या ग्रंथावलीपैकीं दुसऱ्या खंडाची प्रथमावृत्ति संपून बराच काळ लोटला. महायुद्धाच्या वेळीं सर्व प्रकारच्या मुद्रणसाहित्याची महागाई कल्पनेपलीकडे झाली. अशा स्थितींत अशा प्रकारचा ग्रंथ पुन्हा छापावा कीं काय हा मोठ्या विचाराचा प्रश्न होता. कारण अशा पुस्तकाला ग्राहक आधींच थोडे आणि त्यांतील कांहीं व्ही. पी. परत करणारे. तेव्हां शुद्ध व्यापारी दृष्टीनें हा धंदा आंतबट्ट्याचाच होतो हें कोणास सांगावयास नको. तथापि अशा ग्रंथांसंबंधीं विचार करतांना केवळ व्यापारी दृष्टीच ठेवावयाची नसते. येथें कर्तव्याचाही विचार करावयाचा असतो; आणि याच दृष्टीनें या ग्रंथाचें पुनर्मुद्रण आह्मीं केलें आहे. दीर्घ काळानें कां होईना, पण हा पुनर्मुद्रणाचा योग आल्याबद्दल आम्हांस फार आनंद होत आहे. मराठी वाचक वर्गाची अशीच सेवा वारंवार घडावी इतकीच त्या जगन्नियंत्याला प्रार्थना आहे.

—प्रकाशक.

अनुक्रमणिका.







स्वामी विवेकानंद यांचे समग्र ग्रंथ.

द्वितीय खंड.

राजयोग.



प्रस्तावना.

सामान्य मनुष्याच्या तारतम्यबुद्धीस अगम्य अशा गोष्टी—असे चमत्कार—कित्येक वेळां घडत असल्याचें इतिहासकालापासून नमूद केलें असल्याचें आढळतें. सध्याच्या भौतिकशास्त्रांच्या प्रखर कालांतहि कित्येक वेळां अशा कांहीं चमत्कारिक गोष्टी घडून येतात, कीं त्यांचे कार्यकारणभाव त्या शास्त्रांस निश्चित करतां येत नाहींत. स्वतःच्या अनुभवाच्या अशा कित्येक गोष्टी सांगणारे अनेक लोक तुह्मांस सध्या आढळतील. त्यांपैकीं पुष्कळशा गोष्टी थोतांड ह्मणून त्याज्य समजावयास हरकत नाहीं. कित्येक वेळां मनुष्याच्या अज्ञानामुळें व भोळसरपणामुळें सामान्य गोष्टींसहि चमत्काराचें स्वरूप येतें; आणि कित्येक वेळां केवळ स्वतःचें स्तोम माजविण्याकरितां भोंदू लोक खोट्यानाट्या गप्पांचा प्रसार करीत असतात. चमत्कार करून दाखविण्याचा आव घालणारे लोक थोडेथोडके नाहींत. हे लोक बहुधा निवळ सोंगाडे असतात; पण ते स्वतः सोंगाडे असले तरी ते सोंग कशाचें आणतात, याचा विचार करणें अवश्य आहे. प्रत्येक गोष्टीचा पक्का शोध केल्यावांचून तिच्याकडे पाहून नुसतें नाक मुरडणें हें सत्यान्वेषी आणि शास्त्रीय रीत्या विचार करूं पाहणारास तरी खचित शोभत नाहीं. भौतिकशास्त्रांशीं केवळ वरवर परिचय अस-

णारे लोक अशा गोष्टींस 'सब झूठ' या सदरांत घालण्यांत फार तत्पर असतात; कारण स्वतःचें अज्ञान झांकण्यास या 'सब झूठ' चा त्यांस उपयोग होतो. यांच्यापेक्षां भाविक लोक अधिक चांगले. आपल्या संकटाच्या वेळीं परमेश्वर आपणांस साह्य करतो–कांहीं चमत्कार घडवून आणतो–असा विश्वास बाळगणारे लोक निदान भोंदू तरी नसतात. स्वतःच्या अज्ञानानें अथवा लहानपणापासून त्यांस मिळालेल्या शिक्षणानें, कोणत्या तरी बाह्यशक्तीवर अवलंबून राहण्याची संवयच त्यांस लागते, त्यास त्यांचा उपाय नाहीं. परावलंबीपणा हें त्यांच्या उपजत स्वभावाचें एक अंगच बनून गेलेलें असतें. पण सुशिक्षित ह्मणविणारांस ही सबबहि सांगतां येत नाहीं. प्रत्येक गोष्ट सदसद्विवेकबुद्धीच्या कसोटीवर घांसून पाहण्याचा त्यांचा बाणा असतो. मग या चमत्कारांसंबंधींहि त्याच मार्गाचा अवलंब ते कां करीत नाहींत ? केवळ स्वतःचें अज्ञान झांकण्याकरितां ' सब झूठ ' ह्मणणें ह्मणजे पुरावा पाहिल्यावांचून एकाद्याला दोषी ठरविण्यासारखें आहे.

हजारों वर्षांपासूनचा सर्व पुरावा पाहून, त्याचा अभ्यास करून, त्याची छाननी करून जें कांहीं सारभूत तत्व ह्मणून सांपडलें, त्यासच राजयोग अशी संज्ञा आहे. मनुष्याच्या धार्मिकबुद्धीचें एकंदर क्षेत्र या शास्त्रानें तपासून त्याजविषयीं निश्चित सिद्धांतांची स्थापना केली आहे. कोणत्याहि एखाद्या गोष्टीचें सोपपत्तिक विवेचन करतां न आलें तर ' सब झूठ ' म्हणण्याकडे या शास्त्राची प्रवृत्ति नाहीं. भोळ्या बुद्धीच्या मनुष्याला चमत्कारिक म्हणून वाटणाऱ्या गोष्टींचें मूळ ढगांपलीकडे असलेल्या परमेश्वराजवळ नाहीं, असें या शास्त्राचें निश्चित मत आहे. परमेश्वर हे चमत्कार घडवून आणतो, असें म्हटल्यानें प्रगल्भबुद्धीचें समाधान होत नाहीं, असें हें शास्त्र निक्षून सांगत आहे. एखाद्या प्रचंड तलावाचें पाणी ज्याप्रमाणें बारीक नळ्यांतून वाहतें, त्याप्रमाणेंच ज्ञानसागराचें पाणी या मानवरूपी नळ्यांतून वाहत असतें; तसेंच मनुष्यमात्रांत उत्पन्न होणाऱ्या इच्छा तृप्त करण्याकरितां लागणारीं साधनेंहि त्याजपाशींच आहेत, असें या शास्त्राचें मत आहे. यामुळें इच्छातृप्ति होते तेव्हां ती बाह्य साधनांनीं होत नसून स्वतःच्या अंतर्गत सामर्थ्यानेंच होते, हें उघड आहे. आपणांस एखाद्या बाहेरील प्रचंड शक्तीकडून मदत मिळते या भावनेनें मनुष्यास कोणत्याहि प्रचंड कार्यास हात घालण्यास प्रोत्साहन

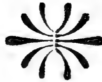
मिळतें ही गोष्ट खरी, पण या भावनेमुळें परावलंबित्व येऊन खऱ्या धार्मिक-बुद्धीस कीड लागण्याचा संभव असतो हेंही खरें आहे. प्रथम परावलंबित्व, मग परावलंबित्वापासून भेकडपणा आणि भेकडपणापासून भोळसटपणा अशी परंपरा एकदां उत्पन्न झाली, ह्मणजे खऱ्या धार्मिक बुद्धीचा नाश होण्यास उशीर किती ? मनुष्यप्राणी खरोखरच पापी, क्षुद्र व परावलंबी आहे, अशी भावना एकंदर समाजांत पसरून दृढमूल होऊं लागते. आपल्या डोळ्यांसमोर नित्य घडणाऱ्या गोष्टी आणि चमत्कार यांत वस्तुतः कांहींच फरक नसून एकीचें स्वरूप दृश्य आणि दुसरीचें अदृश्य असतें, इतकाच काय तो फरक, असें हें शास्त्र सांगतें. जड इंद्रियांसमोर घडणाऱ्या गोष्टींचें स्वरूप उघडपणें पाहतां येत असल्यामुळें त्यांत चमत्कार वाटत नाहीं; आणि अदृश्य कारणांनीं घडणाऱ्या गोष्टींचें स्वरूप अदृश्य असल्यामुळें त्यांचा चमत्कार वाटतो. तुम्ही राजयोगाचा मनःपूर्वक अभ्यास करा ह्मणजे तुमची अंतर्दृष्टि उघडून चमत्कार असा या विश्वांत कांहीं पदार्थच नाहीं, अशी तुमची खात्री होईल.

जीवात्म्यास पूर्णता व मुक्ति प्राप्त करून देणें हेंच प्राचीन आर्यधर्माचें साध्य आहे. हें साधण्यास त्यांनीं अनेक मार्ग शोधून ठेवले आहेत. या मार्गांस योग अशी संज्ञा आहे. सांख्य आणि वेदांत हे केवळ ज्ञानमार्ग असले तरी त्यांतहि कोणत्याना कोणत्या योगांगाचा अंतर्भाव झालेला असतो. पतंजलीचीं योगसूत्रें हा राजयोगावरील प्रमाणभूत ग्रंथ आहे. केवळ उपपत्तीच्या बाबतींत दुसऱ्या कित्येक तत्त्ववेत्त्यांचीं मतें पतंजलीशीं तंतोतंत जुळत नाहींत; तथापि अभ्यासमार्गाबद्दल पतंजलीचें ह्मणणें सर्वांनीं एकमतानें मान्य केलें आहे. न्यूयॉर्क येथें असतां तेथील छात्रसमूहापुढें प्रस्तुत ग्रंथकारानें दिलेल्या व्याख्यानांचा समावेश या ग्रंथाच्या पहिल्या भागांत केला असून, दुसऱ्यांत पतंजलीच्या योगसूत्रांचें सार व टीका हीं क्रमशः दिलीं आहेत. होतां होईतों योगशास्त्रांतील पारिभाषिक शब्द या विवेचनांत येऊं नयेत अशी खबरदारी घेतली आहे. अगदीं सोप्या भाषेंत, केवळ गोष्टी सांगतां सांगतां, या विषयाचें ज्ञान व्हावें अशी ही योजना आहे. योगाभ्यास करूं पाहणारास बऱ्याच उपयुक्त सूचना पहिल्या भागांत केल्या आहेत; तथापि योगाचा अभ्यास प्रत्यक्ष गुरूच्या सान्निध्यांतच झाला पाहिजे हें

स्पष्टपणें सांगणें इष्ट वाटतें. स्वतःच्या बळावर या मार्गाचा अवलंब करून त्यांत यश संपादन करणारेहि कोणी निघतील; पण बहुतेकांस तसें करणें इष्ट नाहीं. हा ग्रंथ वाचून अधिक ज्ञान मिळविण्याची प्रबळ जिज्ञासा झाली तर कोणी तरी गुरु खास भेटेल.

पतंजलीचा मार्ग सांख्यतत्त्वांस अनुसरून आंखलेला आहे. त्यांत कोठें फरक असलाच तर तो फक्त दोन गोष्टींतच आहे. साकार परमेश्वराचें चिरंतन अस्तित्व आहे व तोच सर्वांचा आद्यगुरु आहे असें पतंजलीचें मत आहे; परंतु परमेश्वराला चिरंतन अस्तित्व नसून जवळजवळ पूर्णता पावलेला प्राणी प्रत्येक युगाच्या आरंभीं युगशास्ता म्हणून असतो व त्यासच आपण परमेश्वर म्हणतों असें सांख्यमत आहे. तसेंच सर्वव्यापी आत्म्याप्रमाणेंच मनहि सर्वव्यापी आहे हें पतंजलीचें मत सांख्यशास्त्रास मान्य नाहीं.

—ग्रंथकर्ता.



राजयोग.

[पूर्वार्ध]

Sow. T. R. Malati Pai.

राजयोग.

[पूर्वार्ध]

प्रकरण १ लें.

विषयप्रवेश.

अनुभव हा आपल्या साऱ्या ज्ञानाचा मूळ पाया आहे. आपणांस माहीत असलेल्या एका कारणकार्यावरून त्या जातीच्या अनेक कारणकार्यांचे नियम आपण निश्चित करतों; अथवा अनेक कारणकार्यपरंपरा पाहून एका कारण-कार्याचा आपण निश्चय करतों. अशा वेळीं अमुक कारणापासून अमुक कार्य घडत असल्याचें ज्ञान आपणांस झालें असें आपण ह्मणतों. यावरून ज्ञानाचें स्वरूप अनुभवात्मक आहे हें उघड झालें. ज्या शास्त्रांचें स्वरूप अधिक निश्च-यात्मक असतें, त्यांतील सिद्धांत सामान्य मनुष्याच्याहि लवकर लक्ष्यांत येतात. कारण त्या सिद्धांतांचें प्रतिपादन सामान्य अनुभवांवरून केलेलें असतें. सामान्यतः कोणत्याहि मनुष्याच्या अनुभवास आलेल्या असतील अशाच गोष्टींवरून त्या शास्त्रांचे सिद्धांत बांधलेले असतात. अशा प्रकारचा शास्त्रवेत्ता स्वतःच्या अनुभवांवरून कांहीं सामान्य सिद्धांत बांधतो, व या सिद्धांतांची सशास्त्र उपपत्ति सिद्ध करतांना एकंदर मनुष्यजातीच्या सामान्य अनुभवावरच त्याची सारी भिस्त असते. ' अमुक एक गोष्ट गृहीत धरा ' असें तो केव्हांहि ह्मणत नाहीं. तो आपल्या सिद्धांतांचें प्रतिपादन आमच्या अनुभवांस धरून करीत असल्यामुळें त्याचें ह्मणणें आपणांस तेव्हांच पटतें; अथवा त्याच्या विचारसरणींत कोठें चूक असली तर तीहि आपल्या ताबडतोब लक्ष्यांत येते. यावरून अनुभवाचें क्षेत्र ज्या मानानें लहान अथवा मोठें असेल, त्या मानानें ज्ञानाचेंहि क्षेत्र लहान अथवा मोठें होईल हें उघड झालें. ज्याप्रमाणें भौतिकशास्त्रज्ञानाचा पाया अनुभव हा आहे, त्याप्रमाणें धर्मशास्त्रालाहि कांहीं निश्चित पाया आहे कीं नाहीं, याचा आपण आतां विचार करूं. धर्मशास्त्राला कांहीं निश्चित पाया आहे कीं नाहीं या प्रश्नास सध्याच्या स्थितींत 'होय' आणि 'नाहीं' अशीं दोन्ही उत्तरें द्यावीं लागतात. धर्मज्ञान-दानाचा जो प्रकार सध्या सर्व देशांत सुरू आहे, त्यावरून पाहतां धर्मशास्त्राला

अनुभवाचा आधार नाहीं, असें ह्मणणें भाग पडतें. सध्याच्या पद्धतीवरून धर्म-शास्त्र हें अनुभवाचें शास्त्र नसून, नुसत्या विश्वासाचें शास्त्र आहे असें म्हणावें लागतें. धर्मशास्त्राचा अमुक एक सिद्धांत आम्हीं केवळ विश्वासानें खरा मानिला पाहिजे, मग आमचा अनुभव आम्हांस कांहींहि सांगो. कांहीं धर्मांची उभा-रणी विशिष्ट मतांस अनुसरून झालेली असते, व दुसऱ्या कित्येकांची एखाद्या उपपत्तीवरून झालेली असते; तथापि या विशिष्ट मतांचा अथवा उपपत्तींचा पाया म्हटला तर विश्वास हाच असतो. प्रत्यक्ष अनुभवास अनुसरून या धर्मांची उभारणी झाली नसल्यामुळें नानाप्रकारचीं मतें व विचित्र उपपत्ति हीं जन्मास येतात, व त्यामुळें निरनिराळ्या धर्मानुयायांत तंटे मात्र उपस्थित होतात. सर्वशक्तिमान् असा प्रभु आकाशांतील ढगांवर राहात असून तेथून सर्व सृष्टीचें नियमन करतो, असें एकादा धर्मशास्त्री मला सांगतो. यावर ' हें खरें कशावरून' असा प्रश्न मीं केला तर त्यावर ' मी ह्मणतों यावरून ' अशा मासल्याचें उत्तर तो मला देतो. धर्मशास्त्राच्या सिद्धांतांचें समर्थन इतक्या सोप्या रीतीनें होऊं लागलें म्हणजे कोणत्याहि गोमाजीनें उठावें आणि स्वतःचीं मतें सिद्धांत ह्मणून झोंकून द्यावीं, असें होऊं लागतें. असल्या धर्म-वेड्यांनीं धर्मशास्त्राचें आणि अध्यात्मविद्येचें नांव मात्र सध्या बद्दु करून टाकलें आहे. ' धर्म म्हणजे शेंडा ना बुडखा असल्या भाकडकथांचें गवाळें आहे, त्याच्या सिद्धांतांस कांहीं प्रामाण्य नाहीं, ' असें अलीकडील सुशिक्षित लोक ह्मणतात, याचें कारण तरी हेंच आहे. अध्यात्मविद्येबद्दल सध्या कोणाचें कांहींहि मत असलें आणि तिच्या पोटीं अनेक मतमतांतरांचा विस्तार असला तरी या सर्वांस मूलभूत असा एक पाया आहे, हें मात्र निश्चित आहे. नानादेशांत नानाधर्म चालू असून त्यांत पुन्हां कित्येक पंथ व पोटपंथ उपस्थित झाले असले, तरी त्या सर्वांच्या मुळाशीं अनुभव हाच पाया आहे, असें आपणांस दिसून येईल.

जगांतील एकंदर धर्मांची पाहणी करतां त्यांत मुख्यतः दोन प्रकार आढळून येतात. कांहीं धर्मांची उभारणी विशिष्ट पुस्तकांवर झालेली असून कांहींस अशा प्रकारच्या ग्रंथांचा आधार नसतो. ग्रंथाधारें जे धर्म चालू आहेत, त्यांस अनुयायी पुष्कळ असून एकंदरीनें त्यांच्यांत बराच जोम आढळून येतो; परंतु ग्रंथांचा आधार ज्यांस नाहीं, असे धर्म बहुतांशीं

मृतप्राय झाले असून त्यांस अनुयायी फारसे नाहींत. तसेंच ग्रंथांच्या आधाराशिवाय जे कांहीं पंथ अलीकडे उपस्थित झाले आहेत, त्यांचीहि स्थिति फारशी स्पृहणीय नाहीं. तथापि या सर्वांच्या मुळाशीं एकच भावना असल्याचें आपणांस आढळून येतें. एखाद्या विशिष्ट व्यक्तीच्या अनुभवास अनुसरून हे धर्म अगर नवे पंथ उपस्थित झाले आहेत हें मात्र खरें. 'येशूख्रिस्त हा परमेश्वराचाच अवतार असून आपण त्यावर विश्वास ठेवला पाहिजे. आपणांस आत्मा असून ख्रिस्तद्वारा तो चांगल्या स्थितीस जातो असा विश्वास ठेवला पाहिजे' असें एखादा ख्रिस्ती मनुष्य आपणांस सांगेल. याचें कारण विचारिलें तर 'माझा तसा विश्वास आहे म्हणून' असें उत्तर तो देईल. पण या केवळ 'विश्वासी' लोकांस बाजूस ठेवून आपण ख्रिस्तिधर्माचें मूलतः पर्यालोचन केलें, तर त्याच्या मुळाशींहि अनुभव हाच पाया असल्याचें आपणांस आढळून येईल. 'परमेश्वराची व माझी भेट झाली आहे' असें येशु ख्रिस्त म्हणाला. परमेश्वराच्या अस्तित्वाचा आपणांस अनुभव आल्याचें त्याचे शिष्यहि पुढें सांगूं लागले. त्याचप्रमाणें भगवान् बुद्धाला जे कांहीं अनुभव आले, त्यांवरच बौद्ध धर्माची इमारत उभारली गेली आहे. ज्या कांहीं गोष्टी खऱ्या आहेत असा अनुभव त्यास आला, त्याच त्यानें जगाला सांगितल्या. हीच गोष्ट हिंदुधर्मासहि पूर्णपणें लागू पडते. आमच्या ऋषींना आणि महात्म्यांना जे कांहीं प्रत्यक्ष अनुभव आले, तेच त्यांनीं इतरांस सांगितले आहेत. यावरून जगांतील एकंदर धर्मांचा मूळपाया म्हटला म्हणजे प्रत्यक्ष अनुभव हाच होय, असें सिद्ध होतें. परमेश्वराशीं प्रत्येक धर्मसंस्थापकाची प्रत्यक्ष भेट झाली होती. भविष्यवस्तूंचें ज्ञान त्यांस प्रत्यक्ष झालें होतें. प्रत्येक मनुष्य अनाद्यनंत आहे असा अनुभव त्यांस झाला होता. ज्या कांहीं गोष्टींचा त्यांस प्रत्यक्ष अनुभव आला, त्याच त्यांनीं इतरांस कथन केल्या. अनुभव हा सर्व धर्मांचा पाया असतांहि त्या धर्मांतील कित्येक लोक सध्या असें म्हणतात कीं जो अनुभव ऋषींस व इतर धर्मसंस्थापकांस आला, तोच अनुभव सध्यांच्या काळीं आपणां सर्वांस येणें शक्य नाहीं. पूर्वकाळीं कांहीं थोड्या भाग्यवानांस जो अनुभव आला तो चालू काळीं येणें शक्य नाहीं. याकरितां, सध्याच्या काळीं अनुभवाची वाट न पाहतां ग्रंथांत जें कांहीं सांगितलें आहे, त्यावर निमूटपणें विश्वास ठेवावा हें बरें, असें म्हणणारे

पुष्कळ लोक आज सर्व धर्मांत आढळतात. परंतु माझ्या दृष्टीनें असें म्हणणें अगदीं चुकीचें आहे. जर कोणाकाळीं एखाद्या व्यक्तीला कांहीं गोष्टींचा प्रत्यक्ष अनुभव झाला असेल तर तोच अनुभव लक्षावधि मनुष्यांस लक्षावधि वेळां व लक्षावधि वर्षांनींहि होणें अशक्य कां असावें ? जर कोणाला तरी एखाद्या गोष्टीचा प्रत्यक्ष अनुभव केव्हां तरी झाला, तर तोच अनुभव इतरांसहि आलाच पाहिजे. अनंतकाळ लोटून गेला तरी कोणालाहि तोच अनुभव खास येईल. एक कारणकार्य एका वेळीं एका प्रकारें घडून आलें तर तें त्याच प्रकारें पुन्हां अनेक वेळां घडून येणें, हा सनातन कायदा आहे. हा कायदा कालस्थलाबाधित आहे, ही गोष्ट अनेक वेळां आपल्या प्रत्ययास येते. मग धर्मसिद्धांतांच्या बाबतींतच या कायद्यानें आपली मर्यादा कां सोडावी ? जे कांहीं अनुभव एखाद्या व्यक्तीला एखाद्या काळीं आले असतील, तेच अनुभव आजहि आपणांस खचित येतील.

धर्मशास्त्राची उभारणी केवळ पूर्वी आलेल्या अनुभवांस अनुसरून झालेली असून, तेच अनुभव सर्वत्र आणि सर्व काळीं येणें शक्य आहे; एवढेंच नव्हे, तर तसे अनुभव ज्यानें स्वतःच्या ठिकाणीं घेतले नाहींत तो मनुष्य वस्तुतः धार्मिकच नव्हे असें योगशास्त्राचें मत आहे. हे अनुभव आपल्या ठिकाणीं कसे घ्यावे, हें शिकविणाऱ्या शास्त्रास योगशास्त्र अशी संज्ञा आहे. धर्मशास्त्राबद्दल कितीहि वादविवाद केला तरी कोणास त्यापासून यत्किंचित्‌हि फायदा व्हावयाचा नाहीं. धर्मशास्त्र हें अनुभवप्रधान शास्त्र असल्यामुळें त्यांतील तत्त्वांचा प्रत्यक्ष अनुभवच घेतला पाहिजे. असा अनुभव ज्याला होईल, तोच खरोखर धर्ममार्गास लागला असें म्हणतां येईल. पुष्कळ वादविवादानें एखादा मनुष्य फार तर पंडित होईल; पण तो खरा धर्मज्ञ मात्र होणार नाहीं. धर्मशास्त्र हें वास्तविक अनुभवाचें शास्त्र असतां त्याच्या नांवाखालीं एवढीं रणें कां माजतात ? जुन्या काळीं होऊन गेलेलीं धर्मयुद्धें व सांप्रत चालू असलेलीं भांडणें हीं कशाचीं द्योतक आहेत बरें ? परमेश्वराच्या नांवानें आजपर्यंत जेवढे रक्तपात झाले, तेवढे दुसऱ्या कोणत्याहि कारणाकरितां झाले नसतील. याचें कारण हेंच कीं धर्मशास्त्राच्या तळापर्यंत बुडी मारून तेथलीं रत्नें स्वतः हस्तगत करण्याचा प्रयत्न कोणीहि फार करून करीत नाहीं. बापजाद्यांनीं केलेल्या कवाइती स्वतः कराव्या आणि इतरांनींही तसेंच

करण्याबद्दल हट्ट धरावा अशी सामान्य रीति असल्यामुळें धर्मांच्या नांवाखालीं युद्धें आणि किरकोळ तंटेभांडणें यांचा मात्र सुकाळ झाला आहे. ' मला आत्मा आहे ' असें प्रत्येकजण म्हणेल. तसेंच 'ईश्वरावर माझा भरंवसा आहे' असेंहि ठामपणें प्रत्येकजण सांगेल; पण ईश्वराची व त्याची जर प्रत्यक्ष भेट झाली नसेल, त्याला जर आत्मानुभव झाला नसेल, तर असें म्हणण्याचा अधिकार त्यास यत्किंचित्‌हि पोहोंचत नाहीं. परमेश्वराचें अस्तित्व सत्य असेल तर त्याची व आमची भेट झाली पाहिजे. आमच्या आत्म्याच्या अस्तित्वाचा अनुभव आम्हांस आला पाहिजे. असें न होईल तर त्याच्या अस्तित्वावर नुसता विश्वास ठेवून कांहीं फायदा नाहीं. दांभिकपणानें धार्मिक म्हणवून घेण्यापेक्षां स्पष्टपणें निरीश्वरवादी होणेंहि कांहीं वाईट नाहीं. अध्यात्मविद्या आणि परमेश्वराचा शोध हीं साऱ्या आधुनिक ' सुशिक्षित ' लोकांच्या मतें निवळ थोतांडें आहेत. त्यांच्या दृष्टीनें मृगजळाचा पाठलाग करणें आणि परमेश्वराचा शोध लावण्यास निघणें हीं सारख्याच किंमतीचीं आहेत. जे फारसे ' सुशिक्षित ' नाहींत, त्यांच्या मतें धर्मामुळें परोपकारादि कृत्यें करण्यास उत्तेजन मिळतें, याकरितां धर्मास अगदींच फांटा देऊं नये. बाकी परमेश्वराची भेट आणि आत्म्याची प्रतीति होणें याबद्दल त्यांचींहि मनें साशंकच असतात. परमेश्वराची भीति असली म्हणजे मनुष्य थोडा तरी नीतिमान् होतो व आपलीं नागरिकाचीं कर्तव्यें उत्तम रीतीनें पार पाडितो अशी त्यांची समजूत असते. वास्तविक विचार केला तर त्यांच्या या मनःस्थितीबद्दल त्यांनाहि फारसा दोष देतां येत नाहीं. त्यांच्या एकंदर धार्मिक शिक्षणाची स्थिति पाहिली तर कांहीं अर्थशून्य प्रलाप आणि कांहीं ठराविक कवाइती यांपलीकडे त्यांची मजल कधींच गेलेली नसते. आपण तोंडानें म्हणतों त्याचा अर्थ काय, हेंहि त्यांस ठाऊक नसतें. मग अर्थाप्रमाणें अनुभव घ्यावा ही बुद्धि त्यांस कोठून सुचणार ? यामुळें त्यांची धार्मिकबुद्धि नेहमीं खुरटलेली असते. क्षुधिताची भूक जशी नुसत्या अन्न या शब्दानें भागत नाहीं, त्याचप्रमाणें धार्मिकबुद्धीची भूक नुसत्या शब्दावडंबरानें भागत नाहीं व यामुळें ती सदोदित खुरटलेली राहते. नुसत्या शब्दांनीं कोणाहि मनुष्याचें वास्तविक समाधान होणें शक्य नाहीं. जर एखाद्याचें खरें समाधान नुसत्या शब्दांनीं होत असेल तर अशी व्यक्ति खऱ्या मनुष्यत्वाच्या पदवीस पोहोंचलीच

नाहीं असें मी समजेन. सत्याची व आपली प्रत्यक्ष भेट व्हावी अशी लालसा प्रत्येक मनुष्याच्या हृदयांत असते. अशी भेट प्रत्यक्ष झाली म्हणजेच त्याचें खरें समाधान होतें, त्याच्या सर्व शंकांचें निरसन होतें, व तोंपर्यंत वांकडें म्हणून वाटत असलेलें जग सरळ दिसू लागतें. ' चिरजीवी आत्म्याची प्रकाशमयाशीं भेट होणें, हाच अंधकारांतून पलीकडे जाण्याचा मार्ग आहे. त्यावांचून अन्य मार्ग नाहीं, ' असें श्रुतीचें सांगणें आहे.

सत्याची प्रत्यक्ष भेट कशी घ्यावी, याचा सशास्त्र आणि व्यवहार्य मार्ग आम्हांस दाखविणें हा राजयोगाचा हेतु आहे. शास्त्र म्हटलें म्हणजे तें शिकण्याचे मार्गहि ठरींव असतात. एखादें शास्त्र आपणांस शिकावयाचें असलें तर आपणांस त्या शास्त्रानें आंखून दिलेल्या मार्गानेंच गेलें पाहिजे. आपणांस ज्योतिषशास्त्राचा अभ्यास करावयाचा असला तर तोंडानें नुसतें ' ज्योतिष, ज्योतिष ' म्हणून तें शास्त्र आपणांस कधींतरी अवगत होण्याचा संभव आहे काय ? याचप्रमाणें रसायनादि सर्व शास्त्रांची गोष्ट आहे. त्या त्या शास्त्रांनीं ठरवून दिलेल्या पद्धतीनें आपण अभ्यासास सुरुवात केली पाहिजे. रसायनशास्त्राचा अभ्यास करावयाचा म्हटलें तर एखाद्या रसायनशाळेंत जाऊन नानावस्तूंचे गुणधर्म पाहावे, त्यांचीं मिश्रणें करावीं आणि त्या मिश्रणांचे परिणाम पाहावे, तेव्हांच आपणांस रसायनशास्त्राचें ज्ञान होतें. ज्योतिर्विद् व्हावयाचें असेल तर वेधशाळेकडे धांव घेऊन दुर्बिणीच्या साहाय्यानें ग्रह आणि तारे अवलोकनांत आणले पाहिजेत, त्यांच्या गती पाहिल्या पाहिजेत आणि त्यांचे वेध घेण्याचें पूर्ण ज्ञान मिळविण्याची खटपट केली पाहिजे. इतकी तयारी झाली म्हणजे ज्योतिर्विद् होण्याच्या मार्गास आपण लागलों असें म्हणतां येईल. अशाच रीतीनें कोणत्याही शास्त्राचा अभ्यास करावयाचा असतो. हजारों धार्मिक प्रवचनें तुम्हीं ऐकिलीं तरी त्याप्रमाणें प्रत्यक्ष वागण्याचा अभ्यास तुम्हीं केला नाहीं, तर धर्मज्ञानाचें एक अक्षरहि तुम्हांस कळलें नाहीं असेंच वास्तविकपणें म्हणावें लागेल. एकंदर जगांत आजपर्यंत जे जे सत्पुरुष आणि महात्मे होऊन गेले, त्यांनीं स्वानुभवानें हीं प्रमेयें सत्य म्हणून सांगितलीं आहेत. साधु म्हटले म्हणजे पावित्र्याचे पुतळे आणि निस्वार्थीपणाच्या प्रत्यक्ष मूर्तीच होत. हीं प्रमेयें कथन करण्यांत जगावर उपकार करण्यापलीकडे त्यांचा दुसरा कोणताहि हेतु नव्हता.

'**बुडतें हें जन न देखवे डोळां। म्हणुनी कळवळा येत असे**' अशी ज्यांची स्थिति, त्यांच्या मनांत परोपकारावांचून अन्य हेतु संभवतच नाहीं. आपल्या दशविध इंद्रियांनीं ज्याचा अनुभव आपणांस होतो, त्याहून निराळी –इंद्रियातीत–अशी सत्य वस्तु आपणांस सांपडली असल्याचें ते सांगत आहेत. हा अनुभव तुम्हीहि घ्या असें ते आपणांस आव्हान करीत आहेत. त्यांनीं दर्शविलेल्या मार्गानें जाऊन शक्य तितकी खटपट केल्यानंतर जर आपणांस तो अनुभव आला नाहीं, तर त्यांचें सांगणें खोटें आहे असें म्हणण्याचा अधिकार आपणांस प्राप्त होईल. पण तसें करण्यापूर्वी मात्र त्यांचें म्हणणें खोटें आहे, असें म्हणणें सदसद्विवेकबुद्धीच्या माणसास खचित शोभत नाहीं. आपण निश्चयानें आणि प्रामाणिकपणानें संतदर्शित मार्गानें जाऊं लागलों म्हणजे आपला सर्व मार्ग प्रकाशित होऊन सत्याची व आपली भेट निःसंशय होईल.

जगांतील एखादें कार्य आपल्या अवलोकनांत आलें म्हणजे त्याचें कारण शोधण्याकडे आपली साहजिकपणें प्रवृत्ति होते. अशा वेळीं त्या कार्याशीं सदृश अशीं पूर्वी घडून आलेलीं कार्यें व त्यांचीं कारणें यांचें आपण अवलोकन करतों व अशा तुलनात्मक पद्धतीनेंच 'अमुक कारणाचें अमुक कार्य आहे' असा आपल्या बुद्धीचा निश्चय होतो. अशा रीतीनें अनेक कारण-कार्यपरंपरा अवलोकन करूनच आपण आपल्या ज्ञानमंदिराची इमारत उभारली आहे. [प्रथमखंड—'विवेचकबुद्धि आणि धर्म' हा निबंध पाहा]. आपल्या एकंदर ज्ञानार्जनाचा हाच मार्ग आहे. या मार्गाचा अवलंब करण्यास प्रथम सूक्ष्म निरीक्षणदृष्टि अवश्य पाहिजे. आपणांस अशी सूक्ष्म दृष्टि नसेल तर तिच्या अभावीं कोणत्याहि कारणकार्यपरंपरेच्या सांखळींतील दुवे यथोचित रीतीनें आपल्या अवलोकनांत येणें शक्य नाहीं. असे दुवे आपणांस जुळवितां न आले तर त्या कारणकार्यपरंपरेवरून सामान्य सिद्धांतांची रचना करणेंहि आपल्या हातून होणार नाहीं, हें उघडच आहे. याकरितां सूक्ष्म दृष्टि आपणांस प्रथम पाहिजे. मानवी मनाचें व त्याच्या अंतर्गत स्वभावाचें ज्ञान आपणांस करून घेणें असेल तर आपली दृष्टि अंतर्वर्ती करून स्वतःच्या मनाचें सूक्ष्म परीक्षण करण्यास आपण प्रथम शिकलें पाहिजे. स्वतःच्या अंतरंगांत प्रत्यहीं प्रत्यक्ष घडून येणाऱ्या गोष्टींचें सूक्ष्म अवलोकन करण्याची शक्ति

आपणांस नसली तर एकंदर मानवी मनाचें अवलोकन आपण कशाच्या आधारावर करणार ? जड सृष्टींत घडून येणाऱ्या कारणकार्यांचें अवलोकन करणें सध्या तरी बरेंच सोपें झालें आहे. अनेक प्रकारच्या यंत्रांच्या व हत्यारांच्या साहाय्यानें जड पदार्थांचें निरीक्षण करणें फारसें अवघड नाहीं. पण अंतःसृष्टीचें अवलोकन करण्यास मात्र आपणांस कसल्याही प्रकारच्या यंत्रांचें साहाय्य मिळण्याजोगें नसतें; तथापि या सृष्टीचा सशास्त्र अभ्यास आपणांस करावयाचा असेल तर आपली निरीक्षणशक्ति आपण वाढविली पाहिजे हें मात्र खरें. अंतःसृष्टींत घडून येणाऱ्या प्रत्येक गोष्टीचें पृथक्करण करून तिचा कार्यकारणभाव ठरवितां न आला, तर आपल्या उपपत्तीस शास्त्राचें रूप केव्हांहि प्राप्त होणार नाहीं. प्रत्येक शास्त्राची गोष्ट अशीच आहे. हातीं घेतलेल्या पदार्थांचें पृथक्करण करून त्यांतील कारणकार्यभाव निश्चित करून त्या पदार्थांचें स्वरूप अमुक असें एखादा रसायनशास्त्री आपणांस सांगतो. त्यानें निश्चित करून दिलेला हा कारणकार्यभाव कालस्थलाबाधित असतो. कोणीं कोठेंहि त्या पदार्थांचें पृथक्करण केलें, तरी पूर्वीं निश्चित केलेल्या कारणकार्यभावांत फरक पडत नाहीं. अशा रीतीनेंच सांप्रतच्या सर्व शास्त्रांस त्यांचें परिणत व निश्चित स्वरूप प्राप्त झालें आहे. अंतःसृष्टीच्या शास्त्रासहि हीच गोष्ट लागू आहे. आपलें म्हणणें दुसऱ्यास पटवावयाचें असेल तर तें त्याच्या अनुभवानें आपण पटविलें पाहिजे. नाहीं तर आपलें म्हणणें तो कधींहि कबूल करणार नाहीं व आपल्या उपपत्तीस निश्चित शास्त्राचें स्वरूप प्राप्त होणार नाहीं. ही गोष्ट लक्ष्यांत न आल्यामुळेंच अनेक प्रकारचे सिद्धांती अनादिकालापासून आपसांत लढाया करीत आले आहेत. अंतःसृष्टीचें निरीक्षण करून तदंतर्गत कारणकार्यभाव व सिद्धांत निश्चित करण्याची गुरुकिल्ली ज्यांस सांपडली, असे थोडे महात्मे मात्र कसल्याहि प्रकारच्या तंटेभांडणांत न सांपडतां आत्मसंतुष्ट असतात.

ही अंतर्निरीक्षण दृष्टि आपणांस प्राप्त करून देणें, हेंच राजयोगाचें ध्येय आहे. अशी दृष्टि प्राप्त करून घेण्याच्या उद्योगांत आपलें मन हेंच पहिलें महत्वाचें हत्यार आहे. आपलें लक्ष्य बाह्य सृष्टि सोडून अंतर्मुख होऊं लागलें म्हणजे अंतर्वर्ती इंद्रियसमूहाचें पृथक्करण होऊं लागून मनोमयादि अंतःकोशांत प्रत्येक क्षणीं चालू असणाऱ्या घडामोडी स्पष्टपणें आपणांस दिसूं

लागतात. एकादा लहानसा दिवा मोठ्या जागेंत लावलेला असला म्हणजे त्याचे किरण फार प्रसरण पावल्यामुळें त्यांचा प्रकाश अंधुक होतो; पण तोच लहान जाग्यांत नेऊन ठेवला तर किरणांचें आकुंचन होऊन त्यांपासून अधिक प्रकाशाची प्राप्ति होते. हीच गोष्ट मनासहि पूर्णपणें लागू पडते. बाह्यसृष्टीच्या प्रचंड विस्तारांत गुंतलेल्या मनाच्या शक्तीचा विशेषसा प्रत्यय आपणांस येत नाहीं; पण तेंच मन अंतर्मुख झालें म्हणजे त्याच्या शक्तीचें आकुंचन होऊन ती अधिक प्रखर होते. कोंडलेल्या वाफेपासून जशी प्रचंड शक्ति आपण निर्माण करूं शकतों, त्याचप्रमाणें कोंडलेल्या मनापासूनहि प्रचंड ज्ञानदायिनी शक्ति आपणांस प्राप्त करून घेतां येते. कोणतेंहि ज्ञान प्राप्त करून घेण्यासाठीं मन हें एकच मोठें हत्यार आपणांस उपलब्ध आहे. यावांचून दुसरें कोणतेंहि साधन आपणांस उपयोगीं पडण्याजोगें नाहीं. आपणांस जड सृष्टीचा अभ्यास करावयाचा असो अगर अंतःसृष्टीचा करावयाचा असो, आपलें पहिलें मोठें साधन म्हणजे आपलें मन. प्रत्येकजण या साधनाचा उपयोग नेहमीं करीत असतोच; पण अध्यात्मशास्त्राचा अभ्यास ज्यास करावयाचा असेल त्यानें या साधनाचा उपयोग अधिक चांगल्या प्रकारें केला पाहिजे. जड सृष्टीचें निरीक्षण करणारे लोक ज्याप्रमाणें आपल्या मनाचें सर्व सामर्थ्य एकवटून आपल्या शास्त्राच्या अभ्यासाकडे लावतात, त्याचप्रमाणें अंतःसृष्टीचें निरीक्षण करूं पाहणारानेंहि आपल्या मनाचें सर्व सामर्थ्य अंतर्निरीक्षणाकडे लावलें पाहिजे. त्याचें मन बाह्यसृष्टींत भटकत राहिलें तर त्यास त्याच्या अभ्यासांत या साधनाचा कांहींच उपयोग व्हावयाचा नाहीं. याकरितां बाह्यसृष्टींत आपलें मन गुंतूं न देण्याचा अभ्यास आपण प्रथम केला पाहिजे. आपल्या जन्मापासूनची आपली स्थिति पाहिली तर आपल्या मनाला बाह्यसृष्टींत भटकण्याची संवय लहानपणापासूनच लागलेली असते. आपल्या शिक्षणक्रमाची एकंदर दिशा पाहिली, तरी आपणांस बाह्यसृष्टीच्या निरीक्षणाचेंच शिक्षण मिळालेलें असतें. अंतःसृष्टीच्या निरीक्षणाची संधि आपल्या शिक्षणाच्या वेळींहि आपणांस मिळत नाहीं. यामुळें सदोदित बाह्यसृष्टींत भटकावें व अंतर्मुख कधीं होऊंच नये, अशी संवयच आपल्या मनास जडली आहे. लहानपणापासून एकाच प्रकारचा अभ्यास त्यानें केल्यामुळें, त्याचा हा स्वभावच बनून गेला आहे. यामुळें आपल्या शरिरांत चालू असलेल्या

यंत्रांकडे आपलें लक्ष्य कधींच जात नाहीं. यामुळें मन बाह्यविषयांतून परावृत्त करून अंतर्मुख करणें व त्याजकडून त्याच्या स्वतःच्या शक्तीचा अभ्यास करविणें हें असिधाराव्रताइतकेंच कठिण कार्य होऊन बसलें आहे. बाह्यविषयांचा विचार पूर्णपणें सोडून देऊन मन पक्कें अंतर्मुख झालें तर तें स्वतःवरच आघात व प्रत्याघात करूं लागतें व त्यामुळें त्याच्या ठायीं असलेल्या सामर्थ्यांचा प्रत्यक्ष प्रत्यय आपणांस येऊं लागतो. यासाठीं अंतःसृष्टीच्या सशास्त्र अभ्यासाकरितां मन अंतर्मुख करणें हा एकच मार्ग आपणांस मोकळा आहे.

इतकी खटपट करून आम्हीं अंतःसृष्टीचें ज्ञान मिळविलें तरी त्याचा उपयोग काय, असा प्रश्न करणारे हरीचे लाल कांहीं थोडे नाहींत. त्यांस उत्तर इतकेंच कीं, ज्ञानप्राप्ति हेंच या साऱ्या मेहनतीचें उत्तम बक्षीस होय. आपण आपल्या आयुष्यांत अनेक विषयांचें ज्ञान मिळविण्याची खटपट करतों. प्रत्यक्ष व्यवहारांत या साऱ्या ज्ञानाचा आपणांस उपयोग होतोच असा नियम नाहीं. असें असतांहि आपली ही सारी खटपट फुकट गेली असें म्हणतां येईल काय? तीच गोष्ट येथेंहि लागू आहे. तथापि अंतःसृष्टीचें पूर्ण ज्ञान झालें तर त्याच्या इतकें दुसरें उपयोगी पडणारें असें कोणत्याहि विषयाचें ज्ञान नाहीं. दुःखनिवृत्ति हा या ज्ञानाचा मोठा उपयोग आहे. दुःखनिवृत्ति व्हावी अशी यत्किंचित् तरी इच्छा ज्याच्या चित्तांत उद्भवली असेल, त्यानें या शास्त्राचा अभ्यास मनःपूर्वक केल्यास त्याची इच्छा अतृप्त राहणार नाहीं. आपल्या साऱ्या दुःखांचें मूळ पाहिलें, तर स्वतःच्या अपूर्णतेची जाणीव हेंच आहे. आपल्या आयुष्यांत हरघडी कोणाना कोणाची मदत आपणांस लागते. अशा प्रत्येक प्रसंगीं आपण अपूर्ण आहों, कशाची तरी आपणांस गरज आहे, अशी जाणीव आपल्या अंतःकरणास टोंचून तेथें ती दुःखाची उत्पत्ति करते. पण स्वतःच्या पूर्णत्वाची आणि शुद्ध पावित्र्याची साक्ष प्रत्यक्षपणें पटली म्हणजे 'मी अपूर्ण आहें—पापी आहें' ही भावना आपोआपच समूळ नाश पावते. ही भावना एकवार निःसंशय नष्ट झाली, म्हणजे दुःखाच्या उत्पत्तीचें मूळच दग्ध होतें. आपण स्वतःच सुखमय आणि पूर्ण झाल्यावर सुखाची प्राप्ति बाह्यसाधनांनीं करून घेण्याची गरज आपणांस उरणार नाहीं, हें उघडच आहे. अतृप्त इच्छा आणि त्या तशाच अतृप्त राहतील कीं काय ही भीति, हींच आपल्या सर्व

दुःखाचें कारण होत. आपण पूर्ण आहों असा प्रत्यक्ष अनुभव एकवार आला, कीं ' **मरण माझें मरून गेलें** ' असें आपण म्हणूं लागतों. मृत्यु आपल्यावर अंमल गाजवूं शकत नाहीं. याकरितां दुःखनिवृत्ति ज्यास हवी असेल, त्याला पूर्णत्व पावण्याची खटपट करण्यावांचून दुसरा मार्ग नाहीं. आपण एक वेळ पूर्णत्व पावलों, ह्मणजे याच देहांत अखंड तृप्तीचा अनुभव आपणांस येईल.

अंतःसृष्टीचें ज्ञान करून घेण्यास एकच राजमार्ग आहे. मनाचें केंद्रीकरण हा तो मार्ग होय. मन अंतर्वर्ती करून त्याचें सर्व सामर्थ्य एकवटून तें केवळ बिंदुमात्र अवधींत राहूं शकेल, इतकें त्याचें आकुंचन करावयाचें असा केंद्रीकरण या शब्दाचा अर्थ आहे. रसायनशालेंत एकादा रसशास्त्री एकाद्या पदार्थाचें पृथक्करण करीत असतां त्याची स्थिति पाहिली तर त्या पदार्थावांचून इतर सृष्टि अस्तित्वांत असल्याचीहि जणूं त्यास खबर नसते. तो पदार्थ आणि त्याचें मन यांवांचून तिसरा कांहीं पदार्थच जन्मास आला नाहीं, अशी त्याची त्या वेळीं भावना असते. त्या पदार्थानें आपलें सर्व हृद्गत स्वतःच आपणास सांगावें, इतकीच इच्छा तो त्या वेळीं करीत असतो. अशा रीतीनें मनाचें पूर्ण केंद्रीकरण झाल्यावर अत्यंत प्रखर झालेले त्यांतील ज्ञानकिरण त्या पदार्थाचें अंतरंग प्रकाशमय करतात, यांत नवल काय ? अशाच रीतीनें एकादा ज्योतिषी आपल्या मनाचें केंद्रीकरण करून ते ज्ञानकिरण दुर्बिणीच्या द्वारें एकाद्या ताऱ्याकडे अगर ग्रहाकडे पाठवितो व त्या त्या ज्योतीचें सर्व ज्ञान प्राप्त करून घेतो. चंद्रसूर्यादि सर्व गोल आपलें हृदय अशा रीतीनें त्याजजवळ उघडें करतात. आपण स्वस्थ बसलों असतां कित्येक वेळां आपणासमोरून एखादा हत्ती गेला तरी आपणांस दिसत नाहीं, याचें कारण काय ? याचें कारण हेंच कीं प्रचंड बाह्यसृष्टींत अत्यंत विस्तार पावलेल्या आपल्या मनास त्या वेळीं कोणत्याहि पदार्थाचें ज्ञान करून घेण्याचें सामर्थ्य नसतें. यासाठीं कोणत्याही विषयाच्या ज्ञानप्राप्तीसाठीं मनाचें केंद्रीकरण करणें अवश्य आहे. मी आपणांस जो विषय या वेळीं सांगत आहें, त्या एकाच विषयावर माझ्या मनाच्या सर्व शक्ती एकवटल्या तर तो विषय अत्यंत सुगम करण्याचें ज्ञान मला होतें; तसेंच आपण आपल्या मनाच्या सर्व शक्ती आपल्या कर्णेंद्रियांत एकत्र करून ठेविल्या, तर चालू विषयाचें आकलन आपणांस उत्तम रीतीनें करतां येतें; या सर्वसामान्य अनुभवाच्या गोष्टी आहेत.

जगांत जितक्या प्रकारचें ज्ञान आज आपणांस उपलब्ध झालें आहे, तितकें सर्व मनाच्या या केंद्रीकरणामुळेंच झालें आहे. बाह्यसृष्टीच्या अनंत विस्तारांत ज्यांचीं मनें इतस्ततः भटकत असतात, अशा पुरुषांपासून हें ज्ञान आपणांस मिळालेलें नाहीं.

सृष्टींतील यच्चयावत् पदार्थ आपलें हृदय तुमच्या पुढें उघडें करण्यास तयार आहेत. त्या पदार्थांची आराधना कशी करावी हें मात्र समजलें पाहिजे. सृष्टींतील ज्ञानमंदिराचे सर्व दरवाजे आज बंद होऊन बसल्यासारखे दिसतात, पण त्यांच्या किल्या तुम्हांपाशींच आहेत. त्या हरवल्या असा भ्रम तुम्हांस झाला आहे. हा भ्रमनिरास झाला म्हणजे तुमच्या इच्छेस येईल तो दरवाजा तुम्ही उघडूं शकाल. भ्रमनिरास करण्याचा मार्ग म्हणजे मनाच्या शक्तीचें केंद्रीकरण करणें हाच होय. या केंद्रीकरणाच्या कार्यांत ज्या मानानें पूर्णता कमीअधिक प्राप्त होते, त्या मानानें अंतःसृष्टीवर कमी अगर अधिक प्रमाणाचा प्रकाश पडतो. अंतःसृष्टीचें ज्ञान प्राप्त करून घेण्याच्या मार्गांतील मुख्य रहस्य हेंच होय.

बाह्यसृष्टींतील पदार्थांवर आपल्या मनाचें केंद्रीकरण करणें फारसें अवघड नाहीं. बाह्यसृष्टींत भटकण्याची संवय मनास अनंतकालापासून असल्यामुळें त्या सृष्टींतील एखाद्या पदार्थावर स्थिर होऊन त्याचें केंद्रीभवन लवकर होणें फारसें कठीण नाहीं. तथापि अंतःसृष्टींतील पदार्थांवर मात्र त्याचें केंद्रीभवन इतक्या सोप्या रीतीनें होऊं शकत नाहीं. याचें पहिलें कारण असें कीं अंतर्मुख होण्याची संवय आपल्या मनास कधींच लागलेली नसते. यामुळें बाह्यसृष्टींतून तें परावृत्त होऊन अंतर्मुख होऊं लागतें न लागतें तोंच तें पुन्हां बाह्यसृष्टीचा विचार करूं लागतें. याकरितां त्याची अंतर्मुख स्थिति स्थिरावणें हेंच मोठें कठिण कर्म आहे. दुसरें असें कीं बाह्यसृष्टींत मन आणि विचारार्थ हातीं घेतलेला पदार्थ यांचें द्वैत कायम असल्यामुळें त्या पदार्थावर तें लवकर स्थिर होतें; अशा वेळीं मनाला नेत्रकर्णादि इतर इंद्रियांचें साहाय्य मिळतें. पण जेथें विचाराचें साधन आणि विचारार्थ हातीं घेतलेला पदार्थ हींच एकरूप असतात, तेथें अशा प्रकारचें केंद्रीकरण करणें फार कठिण पडतें, यांत नवल नाहीं. अंतःसृष्टींत आपण प्रवेश केला म्हणजे आपली पहिली भेट मनाशींच होते. येथें मनानें मनाचा अभ्यास करावयाचा असतो. अशा वेळीं

विचाराचें साधन मन आणि विचारार्थ हातीं घेतलेला पदार्थहि मनच. आपल्या सूक्ष्म देहांतील ज्या भागास आपण मन या संज्ञेनें ओळखतों, त्यांत अनेक प्रकारच्या शक्तींचा अंतर्भाव झालेला असतो. या क्षणीं मी आपल्याशीं भाषण करीत आहें; या वेळीं बोलण्याची क्रिया चालू असतां मी काय बोलतों तें ऐकून त्यावर विचार करण्याची क्रियाहि चालू आहे. म्हणजे चालू क्षणीं मनाच्या दोन प्रकारच्या शक्तींचा प्रत्यय मला येत आहे. बोलण्याची क्रिया चालू राखण्याच्या कार्यांत माझ्या मनाचा एक भाग गुंतला असतां त्याच वेळीं दुसरा भाग ऐकण्याच्या व विचार करण्याच्या कार्यांत गुंतला आहे. मी बोलतों तें बरोबर आहे असा निश्चय माझ्या मनाचा एक भाग करीत आहे. मनाच्या या निरनिराळ्या शक्तींची क्रिया एकाच वेळीं चालत असल्याचा प्रत्यय आपणां सर्वांस दरघडी येत असतो. तोंडानें एखादा पाठ म्हणत असतां मन काशीरामेश्वराचा प्रवास करून भलभलत्या गोष्टींचा विचार करीत असतें. पूजा करावयास बसलेला मनुष्य हातानें क्रिया करतो व तोंडानें मंत्र म्हणत असतो; आणि तितक्यांतच त्याच्या मनाचा दुसरा भाग कसल्या तरी संसारासंबंधाच्या विचारांत गुंतलेला असतो. जणूं काय बाह्यतः एक म्हणून दिसणाऱ्या या शरीरांत दोन तीन मनुष्यें राहात आहेत ! या निरनिराळ्या शक्तींचें केंद्रीकरण झालें म्हणजे अत्यंत बलवती अशी एक शक्ति निर्माण होते. मनाच्या अत्यंत खोल भागांत प्रवेश करण्याचें सामर्थ्य या केंद्रीकृत शक्तींत असतें. अशा स्थितींत मनच मनाचा विचार करूं शकतें व शेवटीं सर्व अंतःसृष्टि प्रकाशमान होऊन तुमच्या नजरेसमोर गुप्त म्हणून कांहींच उरत नाहीं. सूर्योदय झाल्यावर जसें बाह्य जग प्रकाशमान होतें व जसे त्यांतील सर्व पदार्थ दिसूं लागतात, तसेंच मनाच्या सर्व शक्तींचें केंद्रीकरण झालें म्हणजे जो ज्ञानरवि उगवतो, त्याच्या किरणांनीं सर्व अंतःसृष्टि प्रकाशमान होते. अशा स्थितींत खरा धर्म म्हणजे काय याचें ज्ञान आपणांस होऊन सर्व धर्मांत ‘ विश्वास ’ अथवा ‘ श्रद्धा ’ म्हणून जें कांहीं रहस्य आहे, त्याचें अधिष्ठान कोठें आहे, याचाहि आपणांस बोध होतो. आणि ह्याच वेळीं आपणांस खरोखरच आत्मा आहे कीं नाहीं याचाहि उलगडा होतो. या विश्वांत परमेश्वर म्हणून कोणी आहे कीं नाहीं तसेंच आह्मी विनाशी कीं अविनाशी प्राणी आहों इत्यादि रहस्येंहि याच वेळीं

आपल्या हस्तगत होतात. हीं रहस्यें हस्तगत करून देणें हाच राजयोगाचा हेतु आहे. मनाच्या सर्व शक्तींचें केंद्रीकरण कसें करावें, ज्ञानदीप कसा पाजळावा, मनाच्या अत्यंत खोल व अंधारमय अशा गुहेंत प्रवेश करून तेथील वस्तुभांडार हस्तगत कसें करावें; आणि त्या वस्तूंचें यथार्थ स्वरूप जाणून त्यावरून स्वानुभवानें सिद्धांत कसे बांधावे हें आपणांस साकल्यानें शिकविणें हेंच राजयोगाचें ध्येय आहे. ' तुमचा धर्म कोणता, तुम्ही ईश्वरवादी कीं निरीश्वरवादी, तुम्ही बौद्ध कीं ख्रिस्ती कीं यहुदी ' इत्यादि निरर्थक प्रश्न राजयोग आपणांस कधींहि विचारीत नाहीं. तुह्मी मनुष्यप्राणी असलां व सामान्य विचारशक्ति तुमच्याठायीं जागृत असली म्हणजे त्याचें काम झालें. एवढया भांडवलावर तुमच्याशीं व्यवहार करण्याची त्याची तयारी आहे. धर्मानुभाव घेणें हा प्रत्येक मनुष्यप्राण्याचा जन्मसिद्ध हक्क आहे; एवढेंच नव्हे तर तसें करण्याचें सामर्थ्यहि त्यास आहे. अमुक गोष्ट अशी कां, हा प्रश्न विचारण्याचाहि प्रत्येक मनुष्यप्राण्यास हक्क आहे, व योग्य मार्गानें तो खटपट करील, तर त्याच्या सर्व प्रश्नांचीं त्यास अत्यंत समाधानकारक उत्तरेंहि मिळतील असें राजयोगाचें निश्चयात्मक सांगणें आहे.

राजयोगाच्या अभ्यासाकरितां ' अंधश्रद्धा ' अगर ' भोळा विश्वास' यांची यत्किंचित्हि जरुरी नाहीं. एवढेंच नव्हे तर स्वानुभव होईपर्यंत तूं कोणत्याच सिद्धांतावर अंधविश्वास ठेवूं नको असें तो आपणांस निक्षून सांगत आहे. सत्याला आमच्या अंधविश्वासाची जरूर नाहीं, अगर एखाद्या सिद्धांताच्या साहाय्यानें उभें राहावें इतकें लंगडेंलुलेंहि तें नाहीं. आपल्या जागेपणीं ज्या गोष्टींचा प्रत्यक्ष अनुभव आपण घेतों, त्यांच्या अस्तित्वाचा पुरावा स्वप्नांतील गोष्टींनीं पहावा लागतो काय ? तसेंच ज्याचा आपण स्वतः प्रत्यक्ष अनुभव घेणार, त्याची प्रतीति अंधविश्वासाच्या पुराव्यावर अवलंबून असण्याचें कांहींच कारण नाहीं.

राजयोगाचा अभ्यास करावयाचा म्हणजे दीर्घकालपर्यंत सतत अभ्यास करावयास पाहिजे. अभ्यासक्रमांत कांहीं थोडा अभ्यास शारीरिक आणि बाकी सर्व मानसिक आहे. आपण अभ्यासास सुरवात केली म्हणजे मन आणि शरीर यांचे परस्पर संबंध किती निकट आहेत, हें आपल्या लक्षांत येऊं लागतें. मन व शरीर यांतील भेद गुणमूलक नसून रूपमूलक आहे, ही गोष्ट आपणांस

एकवार पटली म्हणजे मनाचा शरिरावर आणि शरिराचा मनावर परिणाम कां होतो, याचा आपणांस उलगडा होईल. जड देहांतील तत्त्वें जड व दृश्य असून त्याच तत्त्वांच्या सूक्ष्म व अदृश्य स्वरूपानें सूक्ष्मदेहाची रचना झाली आहे. यामुळें एक दृश्य व दुसरा अदृश्य असतो इतकेंच. जड व दृश्य स्थितींतील पाणी व त्याचीच अदृश्य वाफ या दोहोंतील फरक जसा गुणमूलक नसून रूपमूलक आहे, त्याचप्रमाणें जड देह व सूक्ष्मदेह–मनादि अंतरिंद्रियें –यांत गुणमूलक असा कांहींच फरक नाहीं. यामुळेंच मनाचे देहावर व देहाचे मनावर परिणाम नेहमीं होत असतात. देहाला ज्वरादि विकार उद्भवले, तर मनहि ज्वरित व उदास होतें. त्याचप्रमाणें मन कष्टी व उदास झालें तर शरीरहि त्याजबरोबर आळशी व उदासी बनतें. सामान्यतः एकंदर मनुष्यजातीपैकीं बहुतेकांचीं मनें त्यांच्या शरिराच्या ताब्यांत असतात. शरिराला यत्किंचित् अपाय होण्याबरोबर त्यांचें मनहि व्यथित होतें. त्यांचें शरीर आणि मन यांची अत्यंत संलग्नावस्था असते. शरीरसुखसाधनांतच ते बहुधा नेहमीं गुरफटलेले असतात. शरीर सुखी ठेवणें इतकाच कार्यभाग जणूं काय त्यांस या जन्मीं करावयाचा असतो ! त्यांचें मन त्यांच्या शरिराचें ताबेदार बनल्यामुळें त्याच्या योग्य विकासास अवकाशच उरत नाहीं. पशूचें मन ज्याप्रमाणें केवळ त्याच्या शारीरस्वास्थ्याचा विचार करीत असल्यानें आकुंचित स्थितींत राहतें, त्याचप्रमाणें अशा मनुष्यांचें मन आकुंचित झालेलें असतें. मनोविकासाच्या बाबतींत पशूंची आणि त्यांची स्थिति जवळ जवळ सारखीच असते. सामान्य विषयी जनांची ही गोष्ट झाली; पण याहून खालच्या दर्जाच्या पामरांची स्थिति पाहिली तर ती याहूनहि अधिक शोचनीय आहे असें आढळून येईल. अत्यंत क्षुद्र जंतूंत ज्याप्रमाणें मनोविकासाचा बराच अभाव असतो, त्याप्रमाणेंच या पामर जनांची स्थिति असते. त्यांच्या मनावर त्यांचा यत्किंचित्हि ताबा चालतोसें दिसून येत नाहीं. या एकंदर स्थितीवरून मनाचे शरिरावर आणि शरिराचे मनावर परिणाम कां होतात, याचा उलगडा होईल व मनोनिग्रह आणि त्याबरोबरच शरीरनिग्रह यांचें महत्त्व राजयोगाच्या अभ्यासांत किती आहे हेंहि समजेल. मनोनिग्रहापेक्षां शरीरनिग्रहाचा अभ्यास अधिक सोपा असल्यामुळें शरीरनिग्रहाच्या अभ्यासापासून सुरवात करणें श्रेयस्कर आहे. शरीरनिग्रहाचा अभ्यास बराच दृढ

झाला म्हणजे मनोनिग्रहाचा अभ्यास करणें थोडें सोपें होतें. मनोनिग्रह करतां येऊं लागला म्हणजे मनाकडून त्याचा स्वतःचा अभ्यास करविणें कठीण नाहीं.

ज्याप्रमाणें आपल्या स्थूल देहांतर्गत असा दुसरा सूक्ष्म देह आहे, त्याचप्रमाणें दृश्य जगाच्या अंतर्गत असें सूक्ष्म अथवा अदृश्य जग आहे असें राजयोगाचें मत आहे. यांपैकीं सूक्ष्म अथवा अदृश्य जग हें कारणरूप असून स्थूल अथवा दृश्य जग हें कार्यरूप आहे. त्याचप्रमाणें या जगांत दृश्यमान होणाऱ्या जड शक्तीच्या पाठीमागें सूक्ष्म शक्तीहि आहे व यांपैकीं सूक्ष्म शक्ति कारणरूप आणि जड अथवा दृश्य शक्ति कार्यरूप आहे. याकरितां सूक्ष्म–अदृश्य–जगाचा निग्रह तुम्हांस करतां आला तर स्थूल–दृश्य–जगहि तुमच्या ताब्यांत येईल हें उघडच आहे. सर्व विश्वाचा निग्रह करण्याचें सामर्थ्य अंगीं आणणें हेंच राजयोग्याचें साध्य असतें. तुमच्या आमच्या साख्या सामान्य जनांच्या पायांत सृष्टीच्या कायद्यांचा खोडा पक्का अडकविला गेला असल्याची जाणीव आपणांस आहेच; पण राजयोगी मात्र या कायद्यांची आणि बंधनांची मात्रा चालूं देत नाहीं. राजयोगी हा या कायद्यांचा धनी बनलेला असल्यामुळें त्या कायद्यांनीं त्याच्या मर्जीनुरूप चाललें पाहिजे हें उघडच आहे. राजयोगी हा बंधनातीत स्थितींतला मनुष्य होय. सध्याची संस्कृति आणि प्रगति यांचाहि हेतु सृष्टीच्या कायद्यांवर जय मिळविण्याचाच आहे.

सृष्टीच्या आरंभापासून एकंदर मनुष्य जात या कायद्यांवर प्रभुत्व मिळविण्याचा उद्योग करीत आहे. देशकालपरत्वें निरनिराळ्या मानवकुलांचे मार्ग भिन्न झाले असले तरी सर्वांचा हेतु मात्र एकच आहे. ज्याप्रमाणें एकाच समाजांतील भिन्न भिन्न व्यक्ति भिन्न भिन्न मार्गांचें आक्रमण करीत असतात, त्याचप्रमाणें निरनिराळ्या मानवकुलांच्या मार्गांत भिन्नता उत्पन्न झाली आहे. कित्येक कुलें बाह्यसृष्टीवर प्रभुत्व मिळविण्याच्या खटपटींत गुंतलीं असून दुसरीं कित्येक अंतःसृष्टीचें स्वामित्व पटकावूं पाहत आहेत. अंतःसृष्टीवर प्रभुत्व मिळविलें तर बाह्यसृष्टि आपोआपच ताब्यांत येईल असें कित्येकांचें प्रतिपादन आहे, तर दुसरे कित्येक याविरुद्ध मतें सांगत आहेत. वास्तविक विचार केला तर हीं दोन्ही मतें खरीं आहेत असें आपल्या लक्ष्यांत

येईल. मात्र कोणत्याहि मार्गांत पूर्णता मिळविली पाहिजे. बाह्यसृष्टीवर पूर्ण विजय मिळविला तर त्याचें पर्यवसान आणि अंतःसृष्टीवरील विजयाचें पर्यवसान एकाच ठिकाणीं होईल. याचें कारण असें कीं, बाह्यसृष्टि आणि अंतःसृष्टि यांत वस्तुतः कांहींच भिन्नता नसून भिन्नता दिसते ती केवळ बाह्यस्वरूपांत मात्र आहे. आमच्या दृष्टीला तशा रीतीनें फरक पाहण्याची संवय झाली असल्यामुळें जेथें वस्तुतः भिन्नता नाहीं, अशा ठिकाणीं खोटी भिन्नता आपणास दिसत असते. यामुळें हे मार्ग आरंभीं भिन्न दिसले तरी त्यांचें अंतिम पर्यवसान एकाच ठिकाणीं होईल हें उघड आहे. आपल्या ज्ञान-मार्गांच्या अखेरच्या मुक्कामास हे दोन प्रवासी एकत्र भेटल्यावांचून राहाणार नाहींत. जडशास्त्रांचा अभ्यास करून वस्तूंची मूळस्थिति पाहणारास त्याच वस्तूंचें वास्तविक स्वरूप सूक्ष्म आहे असा प्रत्यय येईल; आणि मनोमयादि कोशांचा मनानें अभ्यास करणारास याच सूक्ष्म तत्त्वांची जड सृष्टि बनली आहे असा अनुभव येईल. एतावता मार्गांची भिन्नता आरंभीं दिसली तरी दोन्ही मार्ग एकत्र व एकरूप होण्याचें ठिकाण ‘ **एकमेवाद्वितीयम्** ’ हेंच आहे.

एकंदर भौतिक शास्त्रांची दिशा पाहिली तर एक मूलतत्त्व शोधून काढण्या-कडेच आहे. ज्या एका तत्त्वापासून ही सर्व दृश्य चराचर सृष्टि निर्माण झाली, त्या एका तत्त्वाचा शोध लावावा एवढ्यासाठींच या भौतिकशास्त्रांची ही धडपड सुरू आहे. अदृश्य–सूक्ष्म–सृष्टीच्या अभ्यासास आरंभ करून दृश्य व अदृश्य अशा दोन्ही जातींच्या सृष्टीवर एकाच वेळीं जय मिळवावा असा राजयोगाचा हेतु आहे. राजयोग निर्माण झाल्यास कित्येक शतकांचा काळ लोटून गेला आहे. भरतभूमीनें हें शास्त्र जरी अत्यंत परिणतावस्थेस नेलें आहे, तरी इतर देशांनींहि या मार्गाचा अगदींच शोध लावला नाहीं असें नाहीं. युरोपांत असे प्रयत्न करणारांस लोक चेटकी समजत असत व अशा कित्येक 'चेटक्यांस' युरोपियन लोकांनीं जिवंत जाळलें आहे ! हिंदुस्था-नांत ज्या लोकांच्या हातांत ही विद्या गेली, त्यांच्या अज्ञानानें त्या विद्येंतील बराच मोठा भाग नष्टप्राय झाला; इतकेंच नव्हे, तर जें कांहीं थोडें ज्ञान त्यांजपाशीं शिल्लक उरलें होतें, तें त्यांनीं गुप्तधनासारखें उराशीं बाळगून ठेवलें, व त्याचा कोणासहि फारसा उपयोग होऊं दिला नाहीं. सध्याच्या

काळीं युरोपांत राजयोगी म्हणून मिरविणारांचा बराच सुळसुळाट झाला आहे. या ' योग्यांची ' वास्तविक स्थिति पाहिली तर वरील प्रकारच्या हिंदु लोकां-पेक्षांहि ती अधिक वाईट आहे. कारण हिंदुलोकांस या विद्येचें कांहीं थोडें तरी खरें ज्ञान आहे, आणि या अर्वाचीन पाश्चात्य ' योग्यांत ' गाढ अज्ञान मात्र आहे.

योगशास्त्रांत गुप्त आणि अंधविश्वास ठेवण्यासारखा कांहीं भाग आहे, असें कोणीं तुम्हांस सांगितलें तर तें खरें मानूं नका. आत्मश्रद्धा हें आपल्या हातांतील एक अमोघ शस्त्र आहे. केवळ आंधळेपणानें तें आपण दुसऱ्याच्या हातांत देऊन बसलों तर आपण हतवीर्य होऊं. वाटेल ती विद्या साध्य करून घेण्याचें सामर्थ्य मला आहे असा आत्मविश्वास प्रथम पाहिजे. अंधविश्वासानें आणि भोळेपणानें आत्मविश्वास नाश पावत असतो. याकरितां आत्मवि-श्वास अत्यंत दृढ राहील अशी खबरदारी प्रथम घेतली पाहिजे. कोणत्याहि गोष्टीनें तुमच्या मनास दुबळेपणा येतोसें वाटल्याबरोबर त्या गोष्टीचा त्याग प्रथम केला पाहिजे. नाहीं तर दिवसेंदिवस तुमचें मानसिक सामर्थ्य कमी कमी होत जाऊन योगाभ्यासच काय, पण एखादें सामान्य कार्यहि तुमच्या हातून शेवटास जाईनासें होईल. योगविद्या ही गुप्तविद्या आहे असें सांगणारे लोक तुमच्या मानसिक शक्ती क्षीण करूं पाहत असतात. असल्या गारुड्यां-पासून सदोदित लांब राहणें हेंच कल्याणकारक आहे. असल्या पोटभरू गारुड्यांनींच या दिव्य शास्त्रास हीनता आणून त्याचा बहुतांशीं नाश करून टाकला आहे. भरतभूमींत ही विद्या जन्मास आल्यास चार हजार वर्षां-पेक्षां अधिक काळ लोटून गेला आहे. या विद्येंत अनेक शोध करून व तिला निश्चित शास्त्राचें रूप देऊन हिंदु ऋषींनीं ही विद्या अनेकांस उघडपणें सांगि-तली. अर्वाचीन काळीं ज्यांनीं ज्यांनीं योगग्रंथांवर टीका लिहिल्या, त्यांनीं त्यांनीं त्यांत अनेक प्रकारच्या चुका करून ठेवल्या आहेत. जुने टीकाकार याहून अधिक चांगले. त्यांच्या टीका बुद्धिगम्य मार्गास अधिक अनुसरून लिहि-लेल्या आहेत. अर्वाचीन ग्रंथकारांनीं या विद्येवर गुप्तपणाचें पांघरूण घालून तिचा उगीच बाऊ मात्र करून ठेवला आहे. ज्या अर्वाचीन ग्रंथकारांच्या हातीं ही विद्या गेली, त्यांनीं तिला अधिक सशास्त्र व अधिक उघड रूप देण्याचें बाजूस ठेवून उलट तिजवर अधिक पांघरूण घालण्याचा मात्र उद्योग केला.

असें करण्यानें त्यांचे शिष्य म्हणविणारांवर वाटेल ती सत्ता गाजविण्याचें सामर्थ्य या अर्वाचीन ‘ गुरूनीं ’ आपल्या हातीं ठेवलें.

मी आपणांस जें कांहीं सांगणार आहें, त्यांत गुप्त असें कांहीं नाहीं. मला जी थोडी बहुत माहिती आहे, ती अगदीं खुल्या दिलानें मी तुम्हांस सांगणार आहें. या शास्त्रांतील प्रत्येक गोष्टीचें सूक्ष्म निरीक्षण करून तिचा तारतम्य-भाव सांगणें हें माझ्या बुद्धीस शक्य आहे तोंपर्यंत मी करीनच; पण जेथें तसें करणें माझ्या बुद्धीच्या आटोक्या बाहेर असें मला दिसून येईल, तेथें शास्त्रवचन काय आहे तेंच मी सांगेन. तुम्हीं कोणत्याहि विधानावर अंधवि-श्वास ठेवावा असें माझें म्हणणें नाहीं. असें करणें आत्मघातकीपणाचें आहे, असें मी उलट तुम्हांस बजावून ठेवतों. तुम्हीं आपल्या स्वतःच्या विवेचकबुद्धीस जागृत करून माझें म्हणणें तिच्या कसोटीवर घांसून पाहा; आणि माझें म्हणणें तुम्हांस पटलें तर अभ्यासास सुरवात करून प्रत्यक्ष अनुभव पाहा. ज्याप्रमाणें एखाद्या भौतिक शास्त्राचा अभ्यास तुम्ही करतां त्याप्रमाणेंच या शास्त्राचाहि अभ्यास करा. यांत गौप्य कांहीं नाहीं, आणि यांत भिण्यासारखेंहि कांहीं नाहीं. सत्य म्हणून जें कांहीं असेल तें चवाठ्यावर सूर्याच्या भर प्रका-शांत हजारों लोकांसमोर मांडलें तरी तें भंग पावण्याची यत्किंचित् तरी भीति आहे काय ? यांत कांहीं गौप्य आहे असें भासविणाऱ्या गारुड्यांपासून मात्र भिऊन मागें सरलें पाहिजे.

राजयोगाच्या विवेचनास लागण्यापूर्वीं सांख्यतत्त्वांची थोडी बहुत माहिती तुम्हांस प्रथम सांगणें इष्ट आहे. सांख्यतत्त्वांवरच राजयोगशास्त्राची बहुतांशीं उभारणी झाली आहे. बाह्यसृष्टींतील पदार्थांचीं प्रतिबिंबें बाह्येंद्रि-यद्वारा अंतरिंद्रियांस पोहोंचतात, अंतरिंद्रियांच्या द्वारें तेंच प्रतिबिंब मनावर उमटतें व मनाच्या द्वारें तें बुद्धीला पोहोंचलें म्हणजे ‘ हा पदार्थ अमुक ’ असा निश्चय बुद्धि करते, असें सांख्यतत्त्व आहे. या इंद्रियचालकास सांख्यशास्त्रांत पुरुष–आत्मा–अशी संज्ञा आहे. सर्व अंतर्बाह्य इंद्रियांचा चालक पुरुष असून त्याच्याच सत्तेनें हीं सर्व अंतर्बहिरिंद्रियें आपापलीं कामें सुयंत्रितपणें पार पाडतात. डोळे, कान इत्यादि बहिरिंद्रियें जशीं जड आहेत, त्याचप्रमाणें मनादि अंतरिंद्रियेंहि वास्तविक जडच आहेत. पुरुष मात्र केवळ चैतन्यस्वरूप आहे. मनादि इंद्रियें जड असलीं तरी त्यांचे घटक अत्यंत

सूक्ष्म–कोणत्याहि यंत्रानें न दिसण्याइतके सूक्ष्म–असतात. मनाच्या घटकां-पासून ज्या दुसऱ्या सूक्ष्म पदार्थांची उत्पत्ति होते त्यांस तन्मात्रा असें म्हणतात. या तन्मात्रांपासून बाहेरील जड इंद्रियांची उत्पत्ति होते. सांख्यशास्त्राप्रमाणें मनुष्याची अंतर्बाह्य रचना याप्रमाणें झाली आहे. सांख्यमताप्रमाणें मनोबुद्ध्यादि सूक्ष्म इंद्रियें–सूक्ष्म देह–आणि जडदेहावरील इंद्रियें यांत वस्तुतः गुणमूलक फरक कांहींच नसून, फरक दिसतो तो केवळ परिमाणाचा अथवा दृष्टिमूलक आहे. मनुष्याच्या रचनेंत पुरुष हाच काय तो केवळ चैतन्यरूप आहे. मनादि इंद्रियें व शरीर हीं बाह्यवस्तुनिरीक्षणाचीं केवळ साधनें आहेत. यांच्या द्वारा बाह्य जगाचें ज्ञान पुरुषास होतें. मन हें अत्यंत चंचल असून सदोदित कोणत्याना कोणत्या पदार्थाच्या विचारांत गुंतलेलें असतें. योग्य मार्गानें त्याचा निग्रह केला म्हणजे अनेक अथवा एका इंद्रियाशीं त्यास संलग्न ठेवतां येतें, अथवा त्यास सर्व इंद्रियांतून परावृत्त करून पूर्ण अंतर्मुख करतां येतें. असें समजा कीं, समोरील घड्याळाचा आवाज ऐकण्याकडे मीं आपलें मन पूर्णपणें लावलें तर माझ्या डोळ्यांची क्रिया बहुधा बंद पडेल; माझे डोळे उघडे असूनहि मला कांहीं दिसणार नाहीं. याचें कारण असें कीं माझ्या मनाची एकवटलेली शक्ति कर्णेंद्रियानें वेधली असल्यामुळें डोळ्यांकडे जाणारा तिचा ओघ बंद पडला. माझ्या शरिरावर दिसणारे हे डोळे केवळ जडरूप असल्यामुळें मनाचा व त्यांचा संबंध तुटला कीं ते उघडे अथवा मिटले असले तरी सारखेच; पण मनाच्या सामर्थ्याचा निरोध करण्याची विद्या ज्याला अवगत झाली आहे, असा मनुष्य आपल्या मनःशक्तीचा ओघ कोणत्याहि एकाच इंद्रियाकडे अथवा एकाच वेळीं सर्व इंद्रियांकडे वळवूं शकतो. ज्याप्रमाणें बाह्यपदार्थांचें रूप पाहून त्याजबद्दल निश्चय करण्याचें सामर्थ्य मनाला आहे, त्याचप्रमाणें स्वतःच्या अत्यंत गूढ अशा भागांत प्रवेश करण्याचें अंतर्गत सामर्थ्यहि त्याला आहे. अंतर्वर्ती आणि बहिर्वर्ती असें त्याच्या शक्तीचें द्विधा स्वरूप आहे. यांपैकीं अंतर्वर्ती सामर्थ्याचा मात्र योग्यास उपयोग करावयाचा असतो. मनाला अंतर्मुख करून आंतील रचना अवलोकन करण्याचें काम योग्यास करावयाचें असतें. या ठिकाणीं अंधविश्वासाचें कांहीं काम नाहीं. पूर्वीच्या योग्यांस या मार्गांत जे कांहीं अनुभव आले, तेच त्यांनीं तुम्हांस सांगितले आहेत. त्यांनीं आपल्या सर्व शास्त्रांची रचना केवळ प्रत्यक्ष अनु-

भवास अनुसरून केली आहे. केवळ जडदेहावर दिसणारीं इंद्रियें हीं खरीं कार्यकारी इंद्रियें नसून मेंदूंत असणारे त्यांचे गोलक (Centres) हींच खरीं इंद्रियें आहेत, असें सांप्रतचे शारीरशास्त्रनिष्णात लोक आपणांस सांगतात. त्याचप्रमाणें ज्या पदार्थांचा मेंदू बनला आहे त्याच पदार्थांपासून या गोलकांचीहि उत्पत्ति झाली आहे, असेंहि त्यांचें मत आहे. सांख्यशास्त्राचेंहि तंतोतंत हेंच मत आहे. केवळ जडसृष्टीचा अभ्यास करून अर्वाचीन शास्त्रज्ञांनीं जो शोध लावला तोच केवळ अंतःसृष्टीचा अभ्यास करून प्राचीन आर्यतत्त्ववेत्त्यांनीं लावला होता. दोघांचे मार्ग आरंभीं भिन्नसे भासले तरी त्यांचें अंतिम पर्यवसान एका ठिकाणींच झालें आहे. आतां आपणांस यापुढेंहि जाऊन शोध करावयाचा आहे.

निरनिराळ्या वेळीं होणाऱ्या मनाच्या निरनिराळ्या अवस्था स्पष्टपणें पाहतां येण्याइतकी तीव्र अंतर्दृष्टि प्राप्त करून घेण्याचा योग्याचा यत्न असतो. मनावर उठणारा अत्यंत सूक्ष्म तरंगहि त्या दृष्टींतून चुकतां कामा नये. अंतःसृष्टींत यत्किंचित्‌हि कोठें गडबड झाली तर ती मनाकडे धांव कशी घेते, तेंच मन बुद्धिरूप (मनाचीच निश्चयात्मक स्थिति) होऊन तिजबद्दल निश्चय कसा करतें व हा निश्चय शेवटीं पुरुषापर्यंत कसा पोहोंचतो हें सर्व प्रत्यक्ष पाहण्याकरितांच योग्याची सर्व खटपट असते. ज्याप्रमाणें प्रत्येक शास्त्र पद्धतवार शिकावयाचें म्हटलें म्हणजे त्या शास्त्रानें आंखून दिलेल्या मार्गानेंच पूर्वतयारी करावी लागते, तीच गोष्ट राजयोगाच्या अभ्यासाच्या वेळींहि पूर्णपणें लक्ष्यांत बाळगली पाहिजे.

राजयोगाचा अभ्यास नीट चालण्याकरितां भक्ष्याभक्ष्याचाहि विचार करणें अवश्य आहे. आपलें मन नेहमीं शुद्ध राहील अशाच प्रकारचें अन्न आपण भक्षण केलें पाहिजे. एखाद्या पशुसंग्रहालयांत तुह्मी गेलां तर मी काय म्हणतों याचें प्रत्यंतर तुम्हांस प्रत्यक्ष पाहावयास सांपडेल. हत्ती म्हटला म्हणजे केवढा अवाढव्य प्राणी ! पण तो किती शांत आणि निरुपद्रवी ! तेंच वाघ व सिंह यांकडे पाहा ! ते सदोदित आपल्या पिंजऱ्यांत इकडून तिकडे येरझारा घालीत आणि क्रूरपणें प्रत्येकाकडे डोळे फाडून बघत असावयाचे ! शांति कशी ती त्यांस ठाऊकच नाहीं ! केवळ अन्नामुळें हा फरक उत्पन्न होतो ! ‘ अन्नमय प्राण आणि प्राणमय पराक्रम ’ अशी एक म्हण आहे.

तिचा अर्थ हाच कीं, ज्या अन्नानें आपला पिंड वाढतो, त्या अन्नाच्या गुणांस अनुरूप असेच गुण आपल्या अंतरिंद्रियांत प्रकट होतात. जर अन्न खाण्याचें तुह्मीं अगदींच बंद केलें, तर तुमच्या शक्ती दिवसेंदिवस क्षीण होत जातील. प्रथम तुमचें शरीर क्षीण होईल आणि त्याचा परिणाम मनावर होऊन तेंहि क्षीण होऊं लागेल. तुमची स्मरणशक्ति नाहींशी होऊं लागेल व शेवटीं विचार-शक्तीचा लोप होत जाऊन तुमच्याकडून कोणत्याहि शास्त्राचा अभ्यास होणार नाहीं. याकरितां आपल्या शरिराचें एकंदर तानमान आणि संवयी लक्ष्यांत आणून योग्य अन्नाची योजना केली पाहिजे. कांहीं दिवसांनीं आपला अभ्यास दृढ होत गेला म्हणजे अन्नाबद्दल इतकी काळजी न घेतली तरी चालेल. झाड लहान असेपर्यंत त्याची काळजीपूर्वक निगा राखावी लागते. एक वेळ त्याचा मोठा वृक्ष झाला, कीं मोठमोठ्या वादळांपासूनहि तो आपण आपलें रक्षण करून घेतो.

कोणत्याहि गोष्टीचा अतिरेक होऊं न देण्याबद्दल काळजी घेणें प्रथम अत्यंत अवश्य आहे. केवळ चैनीचें जीवित ज्याप्रमाणें योगाभ्यासाच्या आड येतें, त्याचप्रमाणें शरिरास अत्यंत कठोरपणानें वागविलेलेंहि खपत नाहीं. यासाठीं योगाभ्यास करूं जाणारानें अत्याहार अथवा निराहार करूं नये; तसेंच अतिनिद्रा घेऊं नये अगर जागरणहि करूं नये. फार शारीरिक कष्ट करूं नयेत अगर निवळ बसूनहि राहूं नये.

‘नात्यश्नतस्तु योगोऽस्ति न चैकांतमनश्नतः ।
न चातिस्वप्नशीलस्य जाग्रतो नैव चार्जुन ॥
युक्ताहारविहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु ।
युक्तस्वप्नावबोधस्य योगो भवति दुःखहा ॥’

हें भगवान् श्रीकृष्णाचें वचन नित्य लक्ष्यांत बाळगून योग्यानें आपली वर्तणूक ठेवली पाहिजे.



प्रकरण दुसरें.

आगाऊ तयारी.

राजयोगाचीं प्रमुख अशीं आठ अंगें आहेत; म्हणूनच यास अष्टांगयोग असेंहि नांव आहे. पहिलें अंग यम हें होय. **यम**–यांत अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य आणि अपरिग्रह म्हणजे कोणाकडून कांहीं देणगी न घेणें, इतक्यांचा अंतर्भाव होतो. **नियम**–यांत शुचिता, तृप्ति, मनोनिग्रह, अभ्यास आणि सदोदित ईशपदीं स्वतःचें समर्पण करणें इतक्यांचा अंतर्भाव होतो. **आसन**–विशेष रीतीनें हस्तपादादि अवयव निरोधून बसण्याची पद्धति—बैठक. **प्राणायाम**–प्राणवायूंचें नियमन. **प्रत्याहार**–इंद्रियनिवृत्ति म्हणजे बाह्य जगापासून नेत्रकर्णादि इंद्रियें परत फिरविणें. **धारणा**–एकाच जागीं मनाची स्थापना करणें. **ध्यान**–चिंतन करणें. **समाधि**–बाह्य जगाची पूर्ण विस्मृति.

यम आणि **नियम** हे मानसिक शिक्षणाचे मार्ग आहेत. योगमार्गाचें संपूर्ण आकलन होण्यास यम आणि नियम यांची अत्यंत आवश्यकता आहे. पायावांचून इमारत उभी करणें जसें अशक्य आहे, तसेंच यम-नियमांवांचून योगाभ्यास करणेंहि अशक्य आहे. यम-नियम जसजसे अधिक साध्य होतील, तसतसा आपला अभ्यास अधिक फलद्रूप होत असल्याचा अनुभव साधकास येईल. हें साध्य होईपर्यंत अनुभवहि लांबच राहतो. दुसऱ्याला त्रास द्यावा अशा हेतूनें एकाद्या गोष्टीचें चिंतनहि साधकानें करूं नये; मग परक्यास उद्वेगकारक असा शब्द उच्चारूं नये अगर एखादी कृति करूं नये हें निराळें सांगावयास नकोच. साधकाच्या पोटीं दया असावी; ती केवळ मनुष्यप्राण्याबद्दलच नव्हे, तर सर्व चराचर वस्तुजाताबद्दल असावी.

या पुढील अंग **आसन** हें आहे. एक विशिष्ट उच्च प्रकारची मानसिक स्थिति प्राप्त होईपर्यंत अनेक प्रकारच्या मानसिक आणि शारीरिक धड्यांचा अभ्यास करावा लागतो. याकरितां अशा प्रकारचा अभ्यास बराच वेळ चालू ठेवणें जड जाणार नाहीं, अशा प्रकारच्या शारीरिक बैठकीची योजना आपणांस केली पाहिजे. आपणांस श्रम होणार नाहींत अशा प्रकारची बैठक ज्याची त्यानें शोधून काढावी. एकाद्या विशेष प्रकारच्या बैठकीवर शरीर असतां चिंतनाची क्रिया एखाद्यास सहज करतां येते; पण दुसऱ्या एखा-

द्यास त्याच बैठकीवर ती क्रिया करणें जड जातें. याकरितां बैठकीसंबंधीं निश्चित नियम बांधून देण्यापेक्षां ही योजना करणें ज्याचे त्याजवरच सोंपवावें हें बरें. यासंबंधाचीं सामान्य मूलतत्त्वें फारतर सांगतां येतील. आपल्या शरिरांत एक प्रकारची घडामोड नित्य सुरू आहे अशा प्रकारचा अनुभव, या अभ्यासास सुरवात केली म्हणजे हळू हळू येऊं लागेल. ज्ञानतंतू आपलें चैतन्यवाहक कार्य करतांना एक गोलक सोडून दुसऱ्यांत व तेथून तिसऱ्यांत प्रवास करीत असल्याचें आढळून येईल. शरिरावर निरनिराळ्या जागीं कंप उत्पन्न होऊं लागल्याचा प्रत्यय येईल. हे कंप विशेषतः पाठीच्या कण्यांत उत्पन्न होतात. याशाठीं पाठीचा कणा सरळ व ताठ राहील अशी बैठक असावी. छाती, मान आणि मस्तक हीं सरळ रेषेंत राहतील अशी योजना केली पाहिजे. '**समं कायशिरोग्रीवं धारयन्नचलं स्थिरः**' असें भगवान् श्रीकृष्णाचें वचन आहे. कमरेच्या वरील भागाचें सारें वजन फांसळ्यांवर राहील अशा रीतीनें ताठ बसलें म्हणजे पाठीचा कणा सरळ राहून कोणताहि त्रास न होतां बराच वेळ सहज बसतां येतें असें तुम्हांस कळून येईल. आसनाचा भाग राजयोगानें हठयोगापासून घेतला आहे. हठयोग हा केवळ शरीरशिक्षणाचा योग आहे. शरीर संपूर्णपणें ताब्यांत आणून त्यास प्रचंड सामर्थ्यवान् करणें इतकाच हठयोगाचा कार्यभाग आहे. हठयोगाबद्दल अधिक विचार करण्याचें आपणांस प्रयोजन नाहीं. एक तर असें कीं हठयोगाचा मार्ग अत्यंत बिकट असून सहज साध्य होण्याजोगा नाहीं; आणि दुसरें असें कीं हठयोग साध्य झाला तरी ज्ञानदृष्ट्या त्याचा फारसा उपयोगहि नाहीं. आसनाचा मुख्य उपयोग शारीरिक शिक्षण हाच आहे. मानसिक शिक्षणाकडे त्याचा प्रत्यक्ष संबंध पोंहोंचत नाहीं. आपल्या मनाचा ताबा ज्यावर चालवितां येणार नाहीं असा एकहि मांसपिंड या आपल्या देहांत नाहीं. आपली तशी मर्जी झाली तर हृदयाच्या मांसपिंडांनींहि आपली उडण्याची क्रिया बंद ठेवली पाहिजे. आमचा हुकूम अमान्य करण्याइतकें सामर्थ्य या देहांतील एकाहि वस्तूस नाहीं.

हठयोगानें एखाद्यास आपलें आयुष्य वाटेल तितकें लांबवितां येतें. शरिराची पूर्णावस्था हेंच हठयोगाचें साध्य आहे. मी कधींहि आजारी पडणार नाहीं अशी हठयोग्याची प्रतिज्ञा असते व तो ती अक्षरशः खरी करून

दाखवितो. शेंकडों वर्षें जगणें म्हणजे त्याच्या हातचा मळ आहे. वयाला दीडशें वर्षें झालीं तरी तो पंचवीस वर्षांच्या बांडासारखा दिसतो. रुपेरी केंस त्याजपाशीं शपथेसहि सांपडणार नाहीं. हें वर्णन मोठें मोहोत्पादक आहे खरें; पण हठयोगाची सारी मजल येथेंच संपते, हेंहि लक्ष्यांत ठेवलें पाहिजे. एखादें वडाचें झाड पांच हजार वर्षें जगलें तरी तें अखेर झाडच. तें पूर्णत्व पावत नाहीं हें विसरतां कामा नये. तसेंच एखादा मनुष्य दोन-तीनशें वर्षें जगला तरी फार तर, त्याला उत्तम प्रकृतीचा प्राणी इतकेंच नांव देतां येईल. हठयोगांतील उपयोगी भागाचा संग्रह आपण अवश्य करावा; पण यापलीकडे जाण्यांत मात्र अर्थ नाहीं. उदाहणार्थ, एखाद्याला मस्तकदुखीचा आजार असला तर पहांटेस नाकांतून पाणी प्याल्यानें त्याला फायदा होण्याचा चांगला संभव आहे. या क्रियेनें मेंदू सर्व दिवसभर शांत राहतो, आणि थंडीचा विकार बाधण्याचेंही भय राहात नाहीं. ही क्रिया फारशी कठीण नाहीं. आपलें नाक पाण्यांत बुडवून पिचकारीसारखें जोरानें पाणी वर ओढावें. अभ्यासानें ही क्रिया सहज साध्य होते. असो.

आसन पक्कें झालें ह्मणजे ज्ञानतंतूंच्या शुद्धीकरणासाठीं एक क्रिया करावी लागते असें कित्येकांचें ह्मणणें आहे. राजयोगांत या क्रियेचें फारसें महत्व नाहीं असेंहि कित्येकांचें म्हणणें आहे; तथापि ज्या अर्थी श्रीशंकराचार्यां-सारख्या श्रेष्ठ पदवीच्या गुरूंनीं ही क्रिया सांगितली आहे, त्या अर्थी ती त्याज्य आहे असें म्हणवत नाहीं. श्रीशंकराचार्यांनीं श्वेताश्वतरोपनिषदाच्या टीकेंत पुढील उल्लेख केला आहे. “ प्राणायामानें मनावरील सर्व मळ दूर झाला म्हणजे त्याची ब्रह्माच्या ठिकाणीं स्थापना करतां येते. प्रथम ज्ञान-तंतू शुद्ध केल्याशिवाय प्राणायाम साध्य होत नाहीं. उजवी नाकपुडी आंग-ठ्यानें दाबून धरून डाव्या नाकपुडीनें श्वास जितका ओढतां येईल तितका आंत ओढावा, आणि लगेच डावी नाकपुडी बंद करून उजवीनें श्वास बाहेर सोडावा. श्वास सोडणें संपल्याबरोबर लगेच त्या (उजव्या) नाकपुडीनें श्वास जितका ओढतां येईल तितका आंत ओढावा आणि ती नाकपुडी बंद करून डावीनें श्वास बाहेर सोडावा. अशा रीतीनें रोज अभ्यास करावा. पहांट, मध्यान्ह, सायंकाळ व मध्यरात्र या चार संधीच्या वेळा असून अभ्यासास फार प्रशस्त असतात. दररोज या चार वेळीं अभ्यास करावा.

पंधरा दिवसांनीं किंवा महिन्यानें ज्ञानतंतूंचें शुद्धीकरण होऊन प्राणायाम सुरू करण्याजोगी स्थिति प्राप्त होईल. ”

अभ्यासाखेरीज कोणतीहि विद्या साध्य होत नाहीं; याकरितां मी जें जें कांहीं सांगेन त्याचा आपण मनःपूर्वक अभ्यास केला पाहिजे. दिवसांतून चोवीस तास याप्रमाणें आपण माझें म्हणणें कित्येक दिवस ऐकलें, पण त्याप्रमाणें अभ्यास केला नाहीं तर जन्मभर ऐकूनहि पहिल्या दिवसा इतकेच आपण कोरे राहाल. ‘ नळी फुंकिली सोनारें, इकडून तिकडे गेलें वारें ’ असें होऊं नये यासाठीं ही गोष्ट पुनःपुन्हां आपणांस बजावून सांगितली पाहिजे. खरी यशःप्राप्ति ही सर्वथैव अभ्यासावर अवलंबून आहे. आपण पुस्तकांत जें कांहीं वाचलें असेल अथवा कोणाकडून कांहीं ऐकलें असेल, त्याचा प्रत्यक्ष अनुभव आपण आपल्या ठिकाणीं घेतला पाहिजे. अनुभवावांचून नुसतें शाब्दिक ज्ञान आंधळें असतें. अभ्यासास आपण सुरवात केली म्हणजे त्यांत अनेक प्रकारचे अडथळे उत्पन्न होतात. शारीरिक अडचण ही सर्वांत मोठी अडचण आहे. शरीर योग्य स्थितींत नसलें तर अभ्यासास सुरवातहि करतां येत नाहीं. यासाठीं प्रथम शरीर निरोगी ठेवण्याबद्दल शक्य ती खबरदारी आपण घेतली पाहिजे. आपलें खाणेंपिणें आणि इतर सामान्य वागणूक यांजवर सक्त नजर आपण राखली पाहिजे. आपलें शरीर चांगलें राहण्याकरितां मानसिक चिंतन करणेंहि फार फायद्याचें असतें. ‘ माझें शरीर अगदीं निरोगी आहे ’ अशी दृढ भावना करीत असावें. अशी भावना अत्यंत दृढ झाली म्हणजे तिचा परिणाम प्रत्यक्ष शरिरावर झाल्यावांचून राहत नाहीं. शरीरप्रकृतीची काळजी घेणें अवश्य आहे ही गोष्ट खरी, पण या गोष्टींतहि अतिरेक होऊं न देण्याबद्दल खबरदारी घेतली पाहिजे. शारीरिक स्वास्थ्य हें केवळ आपल्या साध्याचें साधन आहे ही गोष्ट विसरूं नका. शारीरस्वास्थ्य हें साध्य नव्हे. पुष्कळ वेळां केवळ शरीररक्षणाकरितां म्हणून केलेल्या गोष्टींचा अतिरेक होऊन त्याच साध्यरूप होऊन बसतात. शरीर सुखी ठेवणें एवढीच जणुं काय इतिकर्तव्यता आहे असा भ्रम उत्पन्न होऊन आपण पशुकोटीस जाण्याच्या मार्गास लागतों. पशु फारसे कधीं आजारी पडत नाहींत. त्यांचें शारीरस्वास्थ्य कधीं फारसें भंग पावत नाहीं म्हणून त्यांस उच्च कोटींचे प्राणी म्हणतां येईल काय ?

यानंतर दुसरा मोठा विक्षेप म्हणजे संशय हा आहे. ज्या गोष्टी आपल्या प्रत्यक्ष अनुभवानें आपणांस पटलेल्या नसतात, त्यांजबद्दल आपलें मन नेहमीं साशंक असतें. केवळ शब्दांनीं होणारें समाधान काल्पनिक असल्यामुळें आपलें मन पुनःपुनः पलट्या खातें. आपण कितीही प्रयत्न केला, तरी शंका उत्पन्न होण्याचें थांबत नाहीं. आपण ऐकलें तें खरें कीं खोटें अशा प्रकारच्या शंका आपणांपैकीं अत्यंत प्रखरबुद्धीच्या मनुष्यासहि आल्यावांचून राहत नाहींत. तथापि थोडे दिवस धीर धरून आपण आपल्या अभ्यासास चिकटून राहिलों म्हणजे थोड्याच दिवसांत बारीकसारीक अनुभव आपणांस येऊं लागतात, व पुढील मार्गक्रमणांत उत्तेजन येण्यास तेवढे पुरे होतात. थोडे दिवस अभ्यास केल्यानंतर येणारे अनुभव पुढील मार्गक्रमणांत उत्तेजन येण्यास पुरेसे असतात असें योगभाष्यकारानें सांगितलें आहे. उदाहरणार्थ, कांहीं महिने तुम्हीं मनःपूर्वक अभ्यास केला म्हणजे दुसऱ्याच्या मनांतील विचार तुम्हांस कळूं लागतात. त्या विचारांचें प्रत्यक्ष चित्रच जणुंकाय तुमच्या पुढें उभें आहे असें तुम्हांस दिसूं लागतें. एखाद्या लांब अंतरावर चाललेली गडबड समजावी या उद्देशानें तुह्मी आपलें मन एकतानतेनें तिकडे लावलें तर तेथील बोलणीं तुम्हांस स्पष्ट ऐकूं येऊं लागतात. अशा प्रकारचे अनुभव थोडे थोडे आले ह्मणजे एकंदर योगशास्त्रावरील तुमचा विश्वास दृढ होऊं लागतो; व त्यायोगें आत्मविश्वास वाढून पुढील मार्ग आशाजनक वाटूं लागतो. तुम्हीं आपलें मन नासाग्रावर लावलें तर अनेक प्रकारचे सुवास येऊं लागतात. प्रत्यक्ष सृष्टींतील फुलांवांचून अगर दुसऱ्या एखाद्या सुवासिक पदार्थावांचून केवळ मानसिक चिंतनानें सुवास उत्पन्न होऊं शकतो, असा अनुभव तुह्मांस येऊं लागतो. जडसृष्टि ही सूक्ष्मसृष्टीचें केवळ दृश्य अगर स्पष्ट रूप आहे, या सिद्धांताची ही पहिली प्रतीति आहे. तथापि आपल्या मार्गक्रमणांत हे अगदीं अलीकडचे मुक्काम आहेत हें मात्र विसरतां कामा नये. थोडा वेळ विश्रांति घेऊन पुन्हां ताजेतवाने होऊन पुढील मार्गास आपणांस लागावयाचें आहे, ही गोष्ट नित्य लक्ष्यांत बाळगली पाहिजे. आपलें अंतिम साध्य गरजेच्या पलीकडे जाणें—मुक्ति मिळविणें—हें आहे ही गोष्ट विसरूं नये. तोच आपला शेवटचा मुक्काम. सर्व सृष्टीवर पूर्ण प्रभुत्व मिळविणें हा आपला कार्यभाग आहे, हें लक्ष्यांत ठेवून मधल्याच एखाद्या बऱ्याशा दिसणाऱ्या मुक्कामास घोंटाळत

राहूं नये. सध्या आपण सृष्टीचे बंदेगुलाम आहों. तिच्या हुकुमावांचून एक पाऊलहि इकडे तिकडे टाकतां येत नाहीं अशी आपली स्थिति आहे. ही स्थिति उलटी करण्याचा आपला उद्देश आहे. सृष्टीचें धनीपण आपणांस प्राप्त करून घ्यावयाचें आहे. आपला देह काय अथवा आपलें मन काय, यांनीं आपणांवर सत्ता चालवितां उपयोगी नाहीं. हे माझे नोकर आहेत आणि मी '**कर्तुमकर्तुमन्यथाकर्तुम्**' असा धनी आहें ही जाणीव कधींहि मागें पडूं देऊं नये.

एके वेळीं एका सत्पुरुषाजवळून आत्मज्ञान प्राप्त करून घेण्याकरितां एक देव व एक दानव असे दोघे त्याजकडे गेले. बराच काळ अभ्यास केल्यानंतर सद्गुरु त्यांना म्हणाले, '**तत्वमसि**' 'या विश्वाचा चालक आणि तुम्ही एकरूपच आहां.' गुरुमुखांतील एवढें वाक्य ऐकतांच दोघेहि संतुष्ट होऊन तेथून निघाले. आपण म्हणजे दृश्य शरीर हेंच ब्रह्म अशी त्यांची कल्पना झाली. मिळविण्यासारखें सर्व ज्ञान आपण मिळविलें आहे असें ते लोकांस सांगूं लागले. ते म्हणाले, 'आपणच परमेश्वररूप आहों. यासाठीं खाऊनपिऊन मजा मारावी इतकेंच आपलें काम. आपल्यावांचून या साऱ्या सृष्ट पदार्थांचा भोक्ता दुसरा कोणीहि नाहीं.' दानव म्हणजे बोलून चालून आसुरी संपत्तीचा. त्याच्याठायीं अज्ञान मी म्हणत होतें. तेव्हां अधिक चौकशी करण्याचें त्यास कारणच वाटलें नाहीं. 'मी परमेश्वर म्हणजे शरीर परमेश्वर' एवढया कल्पनेवरच तो संतुष्ट राहिला. परंतु देवाचा स्वभाव निराळया प्रकारचा होता. त्यामुळें त्याचे विचार येथेंच न थांबतां नवे नवे विचार त्याच्या डोक्यांत उत्पन्न होऊं लागले. मी म्हणजे देह हाच परमेश्वर, ही आरंभींची त्याची भावना बदलूं लागली. शरीर पूर्ण सुखांत ठेवलें तरी आणखी कशाची तरी गरज आपणास आहे असें त्यास वाटूं लागलें. मानसिक गरज त्याच्या ठिकाणीं उत्पन्न होऊं लागल्यामुळें त्या त्यास स्वस्थ बसूं देईनात. तेव्हां पुन्हां आपल्या गुरूकडे जाऊन तो म्हणाला, "महाराज, मी म्हणजे देह हाच परमेश्वर असें आपण मला सांगितलें काय?" सद्गुरूंनीं उत्तर दिलें "जा, तुझें तूंच शोधून काढ. 'तत्त्वमसि' इतकेंच माझें तुला पुन्हां सांगणें आहे." गुरूची आज्ञा घेऊन देव स्वस्थानीं परत आला. परत येऊन तो पुन्हां आपल्याशीं विचार करूं लागला, "देह हा मर्त्य आहे, त्याअर्थी तो परमेश्वर नव्हे; पण त्याच्या आंत शक्ति आहे. ती

शक्तीच परमेश्वर असेल काय ? परंतु ही शक्ति कायम राखण्याकरितां अन्नादि पदार्थ खावे लागतात. त्यांच्या अभावीं ही शक्ति कार्यकारी राहत नाहीं असें आढळून येतें." पुन्हां सद्गुरूकडे जाऊन तो म्हणाला, "महाराज ! देहांतर्गत शक्ति हीच परमेश्वर आहे काय ?" सद्गुरूंनीं पुन्हां पहिलेंच उत्तर दिलें. "तूंच शोधून काढ. तत्त्वमसि." देव पुन्हां परत येऊन विचार करूं लागला "शक्तीला मनापासून चैतन्य प्राप्त होतें त्याअर्थीं मन हेंच परमात्मरूप असावें. परंतु मन सदोदित चंचल. क्षणांत काशी आणि क्षणांत रामेश्वर. क्षणांत आनंदाच्या शिखरावर तर क्षणांत दुःखाच्या डोहांत, छे, मन परमेश्वर नसावें" पुन्हां तो सद्गुरूकडे जाऊन म्हणाला, "महाराज, मनहि परमात्मरूप नसावें असें वाटतें. आपलें मत काय आहे ?" महाराजांनीं पहिलेंच उत्तर पुन्हां दिलें 'तत्त्वमसि.' देव पुन्हां परत येऊन विचार करतो "देह, शक्ति अगर मनबुद्ध्यादि अंतरिंद्रियें यांपैकीं कोणीहि परमेश्वरूप नव्हत हें उघड दिसतें. हीं सर्व नष्ट होणारीं अगर बदलणारीं आहेत. यांचें स्थिर अधिष्ठान याहून निराळें असलें पाहिजे. देह बोलून चालून मृत्पिंड; त्याचा विचार नको. मनादि इंद्रियें चैतन्ययुक्त परंतु चंचल; हरएक क्षणीं त्यांस विकार होतो. तेव्हां ज्यापासून यांस चैतन्य मिळतें, परंतु जो चंचल नाहीं, जो कधीं बदलत नाहीं, ज्याला आदिअंत नाहीं असा केवलरूप, सर्वांचें अधिष्ठान आणि सदा चैतन्यरूप जो कोणी असेल तोच खरा मी. तोच परमात्मा; तोच ब्रह्म. अच्छेद्य, अदाह्य, अक्लेद्य, अशोष्य, नित्य, सर्वगत, स्थाणु, अचल, हेंच माझें खरें स्वरूप." या चिंतनानें त्याच्या सर्व संशयांचें निरसन झालें. तो शांत झाला. तो आतां स्वतःच सद्गुरुरूप झाल्यामुळें पुन्हां सद्गुरूकडे जाण्याचें त्यास कारणच उरलें नाहीं. इकडे तो दानव सदोदित देहबुद्धींतच गुंतून पडल्यामुळें सत्याची व त्याची भेट झाली नाहीं, हें निराळें सांगावयास नकोच. देहबुद्धि ही आसुरी बुद्धि आहे. तिचा आश्रय करूं नका.

या जगांत अशा आसुरी संपत्तीचेच लोक पुष्कळ आहेत; तथापि त्यांत दैवीसंपत्तिमान्हि कोठें कोठें आढळतात. बाह्य उपकरणद्वारें प्राप्त होणारीं इंद्रियजन्य सुखें अधिक प्रमाणानें घेतां येतील असें शास्त्र कोणीं शोधून काढलें तर अशा गुरूच्या चरणीं शिष्यांच्या झुंडीच्या झुंडी लागतील. पण

इंद्रियजन्यसुखापलीकडचें सत्य भेटवितों असें ह्मणणारा कोणी भेटला तर त्याचें म्हणणें ऐकूनहि घेणारे फारसे मिळावयाचे नाहींत. आसुरी संपत्तीचा लखलखाटच असा प्रचंड आहे कीं ती मी मी म्हणणारांस आंधळें करते. मग दैवीसंपत्तीचा थंड प्रकाश त्यांस कसचा दिसणार ! सत्याची भेट करून देणाऱ्या गुरूला कांहीं चेले भेटलेच तर थोड्याच दिवसांत त्यांतील कित्येक हताश होऊन गळून जातात. हजारों वर्षें देह जगविला आणि रोज हजारों इंद्रियजन्य सुखें भोगिलीं तरी परिणामीं त्यांचा कांहींच उपयोग नाहीं असें जाणणारे व गुरुनिर्दिष्ट मार्ग कधींहि न सोडणारे लाल अगदीं थोडेच उरावयाचे. ' **मनुष्याणां सहस्रेषु कश्चिद्यतति सिद्धये । यततामपि सिद्धानां कश्चिन्माम् वेत्ति तत्वतः ॥**' हें भगवान् श्रीकृष्णाचें वचन त्या काळाइतकेंच चालू क्षणींहि खरें आहे. शक्तीच्या ज्या संघटनेनें हें शरीर निर्माण झालें आहे, त्या संघटनेंत नियत कालीं विक्षेप उत्पन्न होईल व हीं सर्व इंद्रियें विकल होऊन पुन्हां मृत्तिकारूपास परत जातील. आयुष्याच्या प्रत्येक क्षणीं आपल्या या देहांत घडामोड चालू आहे. ही घडामोड सर्वथैव बंद पडण्याचें सामर्थ्य असणारा एकहि मायेचा पूत आजवर जन्मास आला नाहीं. समुद्रांत पाण्याचे लहान लहान तरंग एकत्र होऊन त्यांची लाट एका क्षणीं बनते आणि दुसऱ्या क्षणीं तिची विघटना होऊन दुसरीकडे दुसरी लाट उत्पन्न होते, त्याप्रमाणेंच, या शरिराचीहि गति आहे. आपल्या हत्यारांत तें एक उत्कृष्ट हत्यार आहे ह्मणून त्याची जोपासना अवश्य करावी. त्याला गंज चढूं नये म्हणून योग्य खबरदारी घ्यावी हेंहि ठीक आहे; परंतु तें हत्यार आहे हें मात्र विसरूं नये. सोन्याची सुरी असली तरी ती उरीं घालून घेणारा मूर्खच ठरणार.

एकंदर विश्वांत नरदेह हा अत्यंत श्रेष्ठ दर्जाचा देह गणला आहे. ' **धन्य धन्य हा नरदेहो । याची अपूर्वता पहाहो । जो जो कीजे परमार्थलाहो । तो तो पावे सिद्धीतें ॥**' असे धन्यवाद संतांनीं त्यास दिले आहेत. सर्व प्राण्यांपेक्षां, दानवांपेक्षां आणि देवांपेक्षांहि मनुष्यप्राणी श्रेष्ठ आहे. मुक्ति मिळविण्याकरितां देवांनाहि वारंवार या नरदेहाचा आश्रय करावा लागतो. जो मुक्तिलाभ देवांनाहि अशक्य तो मानवांना सुलभ आहे. यहुद्यांनीं आणि महंमदीयांनीं सैतानाच्या उत्पत्तीबद्दल एक मौजेची गोष्ट सांगितली आहे.

परमेश्वरानें सृष्टि आणि देवदूत निर्माण केल्यानंतर शेवटीं मनुष्यप्राणी निर्माण केला, आणि त्या मनुष्यप्राण्यास वंदन करण्याचा देवदूतांस हुकूम केला. इबलिस नांवाच्या देवदूताशिवाय बाकीच्यांनीं हा हुकूम मान्य केला. तेव्हां इबलिसाला परमेश्वरानें शाप दिल्यामुळें तो सैतान झाला. या रूपकाच्या पोटीं एक महत्वाचें तत्व गोंविलें गेलें आहे. सर्व विश्वांत मनुष्य प्राणी श्रेष्ठ आहे असें यहुद्यांनीं व महंमदीयांनीं मान्य केलें आहे. पश्वादि बुद्धिहीन प्राणी हे तमोगुणप्रधान असल्यामुळें मुक्तिमार्ग आक्रमण करण्याचें सामर्थ्य त्यांस नाहीं. त्याचप्रमाणें देवयोनी हीसुद्धां भोगयोनी असल्यामुळें देवांसहि मुक्तिलाभ मिळत नाहीं. त्यासाठीं त्यांसहि मानवयोनींत जन्म घ्यावा लागतो. खुद्द मानवयोनीबद्दल विचार करतां अतिशय श्रीमंती आणि अतिशय दारिद्र्य हीं दोन्ही मुक्तिमार्गांत अडथळा आणतात. जगांतील खऱ्या उच्च पदवीवर चढलेलीं माणसें हीं मध्यम स्थितींतूनच निर्माण झालेलीं असतात. मध्यम स्थितींतच बहुधा दैवी आणि आसुरी संपत्तीचें समसमान मिश्रण असतें. असो.

आतां आपण पुन्हां प्राणायामाकडे वळूं. प्राणायाम म्हणजे श्वासोच्छ्वासांचें नियमन करणें. श्वासोच्छ्वासांचें नियमन आणि मनाचें नियमन यांचा परस्पर संबंध चटकन् लक्ष्यांत येण्यासारखा नाहीं. याकरितां त्याचें थोडें विस्तारानें विवरण करणें अवश्य आहे. एखाद्या मोठ्या गिरणींत आपण गेलों व तेथील एंजिनाची खोली पाहिली तर तींत एक मोठें चक्र झपाट्यानें फिरत असल्याचें आढळून येईल. हें मुख्य चक्र असून याला चालकचक्र ह्मणतात. या चक्रापासून गिरणींतील एकंदर सर्व चक्रांस गति प्राप्त झालेली असते. हें ज्या मानानें कमीअधिक झपाट्यानें फिरेल त्या मानानें इतर चक्रांची गति कमीअधिक होते. त्याचप्रमाणें आपल्या या शरीररूपी गिरणींत श्वासोच्छ्वास हें चालकचक्ररूप असून इतर इंद्रियांची कमीअधिक गति त्याजवर अवलंबून असते. यामुळें त्याचें नियमन केलें ह्मणजे इतर चक्रेंहि आपोआप नियमबद्ध होतात.

एका मोठ्या राजाच्या पदरीं एक कारभारी होता. कांहीं कारणानें राजाची त्याजवर इतराजी झाली, तेव्हां राजानें त्यास एका उंच मनोऱ्याच्या अगदीं वरच्या कोठडींत कैद करून ठेवलें. ही गोष्ट त्याच्या पत्नीस कळतांच ती

त्या मनोऱ्याकडे धांवत आली व खालीं उभें राहून तिनें आपल्या पतीला हांक मारली. वरील खिडकींतून तोंड बाहेर काढून कारभारी ह्मणाला, " रात्रीं तूं इकडे ये, आणि येतांना एक जाड दोरखंड तितकीच बारीक सुतळी, थोडा रेशमी दोरा, थोडा शिवावयाचा बारीक दोरा, एक नाकतोडा आणि थोडा मध बरोबर घेऊन ये. " पतीनें सांगितलेले सर्व जिन्नस बरोबर घेऊन ती स्त्री रात्रीं तेथें आली. तेव्हां कारभारी तिला म्हणाला, " रेशमी दोऱ्यानें नाकतोड्याचें शेंपूट बांध. त्याच्या मिशांस थोडासा मध लावून त्यास या खिडकीकडे तोंड करून सोड. तिनें याप्रमाणें करतांच मधाच्या वासानें लोभावलेला तो प्राणी वर वर जाऊं लागला. आपण आणखी थोडे वर गेलों ह्मणजे मध खावयास मिळेल असें त्यास वाटत होतें. वर जातां जातां तो खिडकीपाशीं गेला. त्याबरोबर त्या कारभाऱ्यानें त्यास पकडून त्याच्या शेंपटीचा रेशमी दोरा हस्तगत करून घेतला. नंतर त्या रेशमी दोऱ्याच्या खालच्या टोंकास शिवावयाचा दोरा बांधावयास त्यानें आपल्या पत्नीस सांगितलें; व रेशमी दोऱ्याच्या साहाय्यानें तो साधा दोरा त्यानें वर ओढून घेतला. अशाच रीतीनें साध्या दोऱ्याच्या साहाय्यानें जाड सुतळी व तिच्या साहाय्यानें तें जाडें दोरखंड त्यानें वर ओढलें. दोरखंड वर आल्याबरोबर त्याचें एक टोंक खिडकीच्या एका गजास बांधून टाकून तो त्या दोरावरून खालीं उतरून आला व अशा रीतीनें मोठ्या युक्तीनें त्यानें आपली सुटका करून घेतली.

आपल्या शरीरांत श्वासोच्छ्वास हे रेशमी दोऱ्यासारखे आहेत. ते हातीं आले म्हणजे ज्ञानतंतुरूप साधा दोरा आपल्या हातीं येईल. त्यांच्या साहाय्यानें विचाररूप सुतळीस वश करून तिच्या साहाय्यानें प्राणास हस्तगत करणें कठीण नाहीं. प्राण हातीं आला म्हणजे मुक्ति ठेवलेलीच.

आपल्या या देहासंबंधीं आपणांस महत्वाची अशी कांहींच माहिती नाहीं. तशी माहिती मिळविणें शक्यच नाहीं. फार झालें तर एखादें प्रेत फाडून आंतील जड भागाचें निरीक्षण आपण करूं; अथवा एखादा जिवंत प्राणीहि फाडणारे कोणी सांपडतील. तथापि त्यामुळें आपल्यास आंतील वस्तुज्ञान होत नाहीं. आपल्या स्वतःच्या शरिरांत चालू असणाऱ्या यंत्रांचें ज्ञान आपणांस होत नाहीं; त्याच्याबद्दल आपणांस जवळ जवळ कांहींच माहिती नसते, असें म्हटलें असतां चालेल. याचें कारण असें कीं आंतील घडामोडीचें

अत्यंत सूक्ष्म रूप पाहण्याइतकी निरीक्षणशक्तीच आपणापाशीं नसते. त्याला मानसिक निरीक्षणशक्ति लागत असते. मनाची तितकी तयारी झाल्यावांचून शरिराच्या अत्यंत गूढ भागांत तें प्रवेशच करूं शकत नाहीं. केवळ जड वस्तूंचा अनंत काळ विचार करीत असल्यामुळें तेंहि जणुंकाय जडरूपच होऊन बसलें आहे! त्यास चैतन्यरूप करावयाचें आपलें पहिलें काम आहे. तें सध्या जडरूप असल्यामुळें जडवस्तुद्वारा त्यास हस्तगत करून घेणें अधिक सोपें आहे. ज्या चालकचक्राच्या जोरावर ही आपली गिरणी सुरू राहिली आहे तें चालकचक्र म्हणजे प्राण हस्तगत करून घेणें हें आपलें अंतिम साध्य आहे. प्राण हे अत्यंत सूक्ष्मरूप असून श्वासोछ्वास हें प्राणांचेंच प्रत्यक्ष अथवा जडरूप आहे. या जडरूप श्वासांच्या द्वारें प्राणांस हस्तगत करून घेणें सोपें जातें. श्वासांचें योग्य नियमन झालें म्हणजे त्यांच्या द्वारें मनालाहि चेतना मिळून शरिराच्या अत्यंत गूढ भागांत तें प्रवेश करण्याइतकें तयार होतें; व त्यायोगें अंतःसृष्टींत चालू असलेली गडबड पाहण्याचें सामर्थ्य आपणांस प्राप्त होतें. ज्ञानतंतूंचें कार्य सर्व शरीरभर कसें चालतें हें आपणांस दिसूं लागतें. हें ज्ञान आपणांस झालें म्हणजे ज्ञानतंतूंच्या द्वारें एकंदर शरिरावर आपणांस ताबा चालवितां येऊं लागतो. निरनिराळ्या वस्तूंचें ज्ञान पोहोंचवून मनास चालन देणें हें ज्ञानतंतूंचें कार्य आहे. ज्ञानतंतू हस्तगत झाले तर मन हस्तगत होण्यास उशीर लागणार नाहीं. अशा रीतीनें मन व शरीर हीं आपल्या पूर्ण ताब्यांत येऊन खऱ्या नोकरासारखें वर्तन करूं लागतील. आजच्या घटकेस मन व शरीर यांचे आपण ताबेदार बनलों आहों; परंतु श्वासांच्या द्वारें ज्ञानतंतु, ज्ञानतंतूंच्या द्वारें मन व मनाच्या द्वारें शरीर हीं आपल्या ताब्यांत आलीं म्हणजे धन्याचा नोकर आणि नोकराचा धनी असें रूपांतर होईल. ज्ञान हेंच सामर्थ्य आहे ही म्हण आपणांस ठाऊक आहेच. हें सामर्थ्य प्राप्त करून घेण्यासाठीं पहिल्याच पायरीपासून आरंभ केला पाहिजे. ही पहिली पायरी म्हणजे प्राणायाम. प्राणायाम या विषयाचा बऱ्याच विस्तारानें ऊहापोह केला पाहिजे. याकरितां भागशः त्याचा विचार सावकाशपणें करणें इष्ट आहे.

प्राणायामांत ज्या ज्या क्रिया कराव्या लागतात, त्यांतील प्रत्येकीचें स्वरूप व अंतःसृष्टींतील तिचें कार्य यांचा विचार करणें अवश्य आहे. अंतःसृष्टींत

घडामोड चालू ठेवणाऱ्या शक्तीवर या आपल्या क्रियांचे परिणाम काय घडतात याचा विचार आपण केला पाहिजे. हें सर्व हळु हळु साध्य होईल, पण हें साध्य होण्यास अभ्यासहि पाहिजेच. कारण अभ्यासावांचून प्रतीति येणार नाहीं; आणि प्रतीतीवांचून भरंवसा पक्का बाणणार नाहीं. आपल्या बुद्धीस आटोकाट ताण देऊन तुमची समजूत पाडण्याचा वाटेल तितका यत्न मीं केला, तरी आत्मप्रतीति नसली तर ‘ पालथ्या घड्यावर पाणी ’ अशी गत केव्हां होईल याचा नेम नाहीं. याकरितां अभ्यास करा आणि अनुभव वाजवून घ्या; म्हणजे खऱ्याखोट्याची निवड करणें बुद्धीकडे सोंपविण्याचें कारणच उरणार नाहीं. अत्यंत दृढतेनें हा अभ्यास आपण केला पाहिजे. दिवसांतून सकाळीं आणि संध्याकाळीं–दोन वेळां तरी–अभ्यास करणें जरुरीचें आहे. या दोन वेळा योगाभ्यासास फार प्रशस्त मानिल्या आहेत. दिवस रात्रीच्या या दोन संधींच्या वेळीं एकंदर सृष्टींत एक प्रकारची शांतता वास करीत असते. सकाळीं अरुणोदयाच्या वेळीं व सूर्यास्त झाला न झाला तोंच–सूर्याची आरक्त प्रभा पश्चिमेस शिल्लक आहे अशा वेळीं–रोजचा अभ्यास करणें अत्यंत अवश्य आहे. सर्व सृष्टि शांतता धारण करीत असते त्यावेळीं तुमच्या शरिरावर व मनावरहि त्या शांततेचा परिणाम होत असतो. यामुळें आपोआप उत्पन्न होणाऱ्या शांतीच्या काळाचा फायदा करून घेणें आपलें कर्तव्य आहे. ज्या दिवशीं अभ्यास न होईल त्या दिवशीं जेवावयाचेंच नाहीं, असा तुम्ही नियमच करून ठेवा. अशानें अभ्यासाच्या वेळेची पक्की आठवण राहील. स्नानसंध्या नियमित वेळीं केल्यावांचून मुलांस जेवूं न घालणारे आईबाप भरतभूमींत आजलाहि थोडे नाहींत. यामुळें मुलांचा आळस झडून त्यांस लहानपणापासून शिस्त लागते. स्नानसंध्या झाल्यावांचून त्यांस पुढें जेवण गोडच लागत नाहींसें होतें.

शक्य असेल तोंपर्यंत या अभ्यासाकरितां अगदीं स्वतंत्र जागा असणें इष्ट आहे. ती खोली अगदीं पवित्र ठेवावी. त्या खोलींत कधींहि झोंप घेऊं नये अगर वेड्यावांकड्या चकाट्या पिटीत बसूं नये. स्नान करून शरीर शुद्ध झाल्यावर मन शांत करून मग त्या खोलींत प्रवेश करावा. त्या खोलींत रोज ताजीं व सुवासिक फुलें ठेवण्याची तजवीज बने तों करावी. सुवासिक फुलें हीं योग्यांचीं मित्र होत. तसेंच आपल्या आवडीच्या सत्पुरु-

षांची अगर देहांचीं चित्रेंहि त्या ठिकाणीं असलेलीं बरीं. सकाळ संध्याकाळ तेथें धूप जाळावा अगर उदबत्त्या लावाव्या. त्या खोलींत असतां कधीं भांडण करूं नये अगर एखादा अपवित्र विचारहि तेथें मनांत येऊं देऊं नये. आपल्या विचाराशीं ज्याच्या विचारांचें अत्यंत साम्य आहे, अशाखेरीज दुसऱ्या कोणाही मनुष्यास तेथें येऊं देऊं नये. विशेषतः ज्याचा आपण तिरस्कार करतों, अशा कोणास तेथें पाऊलहि घालूं देऊं नये. तुम्हीं हे नियम अक्षरशः पाळले तर त्या खोलीची हवा पवित्रपणानें भरून गेली असल्याचा तुम्हांस खचित प्रत्यय येईल. क्वचित् प्रसंगीं तुम्हांस कांहीं दुःख प्राप्त झालें, मनाची चलबिचल झाली, मन कधीं संशयग्रस्त झालें अथवा कांहीं कारणानें तुमचें धैर्य खचलें तर त्यावेळीं त्या खोलींत पाऊल टाकतांच तुम्हांस शांति प्राप्त होईल. देवळाची मूळ कल्पना हीच आहे. जीं मूळ परंपरेस धरून चालविलेलीं आहेत, अशा देवळांत हा अनुभव तुम्हांस आजहि येईल; पण पुष्कळ देवळांतून आतां या कल्पनेचा लोप झाला असल्याचें आढळतें. पवित्र विचारतरंगांनीं एखादी जागा एक वेळ भरून गेली म्हणजे त्यांचा शांतिदायक संस्कार तेथें कायमचा राहतो. अशी खोली तयार करणें शक्य नसलें तर वाटेल तेथें अभ्यास करण्यासहि कांहीं हरकत नाहीं. प्रथम वर सांगितलेल्या रीतीनें ताठ बसावें, व मन शांत करून सर्व सृष्टि आनंदांत असावी असें चिंतन करावें. ' शांतिरस्तु। पुष्टिरस्तु । तुष्टिरस्तु ।' या एकाग्र विचारानें मन भरून टाकावें. सर्व दिशांस अशी शांति सदैव नांदत असण्याबद्दल प्रार्थना करावी. तुमचें असें चिंतन खरोखर मनापासून होऊं लागलें म्हणजे प्रथम तुमचें स्वतःचें चित्त शांत होऊं लागेल. परार्थचिंतन स्वतःसच कल्याणकारक असतें असा आपणांस अनुभव येईल. सर्व जग सुदृढ असावें असें चिंतन करणाराची शरीरप्रकृति सुदृढ होते. सर्व जग सुखी असावें अशी इच्छा दृढ केल्यानें आपण स्वतः सुखी होतों. यासाठींच ' ही संतमंडळी सुखी असो' अशी प्रार्थना सत्पुरुष नेहमीं करतात. परमेश्वरावर ज्यांचा भरंवसा असेल, त्यांनीं ज्ञानासाठीं आणि सत्याच्या प्रकाशासाठीं त्याची याचना अवश्य करावी; परंतु कोणत्याहि विनाशी पदार्थासाठीं प्रार्थना न करण्याची दक्षता बाळगली पाहिजे. एवढें झाल्यावर स्वतःचें शरीर निरोगी राखण्याबद्दल त्याची प्रार्थना करावी. संसारसागर ओलांडून आपणांस पैल-

तीरास सुरक्षितपणें पोहोंचविणारी तीच एक नौका आपणापाशीं आहे. आपलें शरीर वज्राचें बनविलें आहे असें चिंतन सदोदित करावें. आजारीपणांतहि त्या आजाराचा पगडा मनावर बसूं देऊं नये. मी वज्रदेही आहें हेंच चिंतन सदोदित असावें. त्याच प्रमाणें मनोदौर्बल्यहि झुगारून द्यावें. दुबळ्या शरीराच्या आणि दुबळ्या मनाच्या लोकांस खरी ज्ञानप्राप्ति कधीं होतच नाहीं, हा कायदा नित्य लक्ष्यांत धरा. 'माझ्या देहावर अथवा मनावर ताबा चालविणारा मायेचा पूत कोणी जन्मासच आला नाहीं.' असें चिंतन तुम्ही नित्य करीत असलां म्हणजे आत्मविश्वास तुमच्या ठिकाणीं उत्पन्न होईल. आत्मश्रद्धेवांचून या जगांत कांहींच कर्तबगारी तुमच्या हातून होणार नाहीं. वीरश्री प्रथम मिळविली पाहिजे, म्हणजे ती मोक्षश्रीचा रस्ता बिनचूक दाखवील.



प्रकरण ३ रें.

प्राण.

प्राणायाम म्हणजे केवळ श्वासोच्छ्वासांचा अभ्यास आहे, असा पुष्कळांचा समज झालेला आहे; पण हा समज अगदीं चुकीचा आहे. श्वासोच्छ्वासाचा प्राणायामाशीं फारच थोडा संबंध आहे. खरा प्राणायाम साधण्याकरितां जे अनेक प्रकारचे अभ्यास करावे लागतात, त्यांपकीं तो एक अभ्यास आहे इतकेंच; याहून त्याचा संबंध खऱ्या प्राणायामाशीं अधिक नाहीं. प्राणायाम ह्मणजे प्राणाचें नियमन. या सर्व विश्वाच्या मुळाशीं फक्त दोनच पदार्थ आहेत. एकंदर सर्व दृश्यविश्व या दोन पदार्थांतूनच निर्माण झालें आहे, असें आर्यतत्त्वज्ञांचें मत आहे. या दोन तत्त्वांपैकीं एकास आकाश असें नांव आहे. आकाश हें सर्वव्यापी तत्त्व आहे; तें नाहीं असें ठिकाण या विश्वांत नाहीं; जें जें कांहीं आकाराला आलें आहे, अनेक पदार्थांच्या मिश्रणानें आणि पुनर्मिश्रणानें जे जे पदार्थ निर्माण झाले आहेत अथवा तुह्मी निर्माण करतां त्या सर्वांच्या पोटीं या आकाशतत्त्वाचा अंतर्भाव झालेला आहे. हवा, सूर्य, चंद्र, तारे आणि धूमकेतु या आकाशांतूनच निर्माण झाले आहेत. कोणताहि पदार्थ—मग तो प्रवाही असो, घनरूप असो अथवा वायुरूप असो—तो या आकाशतत्त्वाचाच झालेला आहे; किंबहुना आकाशानेंच प्रत्येक पदार्थाचें रूप धारण केलें आहे; आकाशच अनेकशः दृश्यत्वास आलें आहे. मनुष्यें, पशू, पक्षी आणि झाडेंझुडपें इत्यादि सजीव वस्तु व दगड वगैरे निर्जीव वस्तु आकाशांतून निर्माण झाल्या आहेत. जें जें कांहीं पंचेंद्रियांनीं जाणतां येतें तें सर्व आकाशांतून निर्माण झालें आहे. आकाशाची व्याप्ति इतकी मोठी आहे खरी, तथापि तें पाहतां येणें शक्य नाहीं. तें इतकें विरल आणि सूक्ष्म आहे कीं, कोणत्याहि साधनानें तें पाहतां येणें शक्य नाहीं; आकाशानें व्यक्त–जड रूप धारण केलें ह्मणजे तें दृश्यत्वास येतें; कल्पारंभीं एक आकाशतत्त्व मात्र असतें. कल्पांताचे वेळीं दृश्यत्वास आलेली एकंदर सृष्टि आपल्या मूळच्या स्वरूपास जाऊन आकाश या तत्वांत लीन होऊन राहते; आणि नव्या कल्पारंभाचा काळ आला ह्मणजे तेंच आकाश पहिल्या क्रमानें पुन्हां व्यक्त होतें

‘ धाता यथा पूर्वमकल्पयत् ।’

आकाश हें अत्यंत विरल-अगदीं अदृश्य-असें द्रव्य असलें तरी तें जडरूप आहे. प्राण हा मूलशक्तिरूप आहे. प्राणाच्या संयोगानें आकाश व्यक्तत्वास येऊन दृश्य सृष्टीचें रूप धारण करतें. कल्पांतीं व नव्या कल्पारंभाच्या अगोदर सर्व व्यक्त पदार्थ ज्याप्रमाणें आकाशतत्वांत लीन होतात, त्याचप्रमाणें त्यावेळीं ह्या विश्वांत अनेकधा दृश्यमान होणारी शक्ति अपल्या मूळस्वरूपांत ह्मणजे प्राण या तत्वांत लीन होते. कल्पारंभ झाला म्हणजे प्राणांतील ही गुप्तशक्ति व्यक्त व्हावयास लागून सृष्टिसंचार करूं लागते. गति हें प्राणाचेंच व्यक्त रूप आहे. तसेंच गुरुत्वाकर्षण—लोहचुंबकांतील चुंबकाकर्षण (Magnetism) हींसुद्धां प्राणाचींच व्यक्तरूपें आहेत. त्याचप्रमाणें शरिरांतील ज्ञानतंतूंची शक्ति व विचारशक्ति हीं प्राणाचींच व्यक्तरूपें आहेत. आपल्या पायांच्या टोंकास कोणी प्राण्यानें दंश केला तर आपल्या मेंदूस त्याची तावडतोब जाणीव होते. आपल्या सर्व शरीरभर ज्ञानतंतूंचें जाळें पसरलेलें असतें. मेंदूस बातम्या पोहोंचविणें व मेंदूचे हुकूम इतर अवयवांस पोंचविणें हें त्या ज्ञानतंतूंचें काम आहे. ज्ञानतंतू आकाशांतून निर्माण झाले असून त्यांतील शक्ति प्राणापासून उत्पन्न झाली आहे. मनुष्य मेला म्हणजे केवळ जड असे ज्ञानतंतू त्याच्या शरिरांत शिल्लक असतात, तथापि प्राणशक्ति नसल्यामुळें त्यांजकडून त्यांचें नियमित कार्य घडत नाहीं. विचारांत व्यक्त होणारी शक्ति ज्याप्रमाणें प्राणांतून निर्माण झाली आहे, त्याचप्रमाणें हस्तपादादि अवयवांतील दृश्य शक्तीसुद्धां प्राणाचेंच व्यक्तरूप आहे. ज्याप्रमाणें आकाशानें हें अनेकधा दिसणारें रूप धारण केलें आहे, त्याचप्रमाणें प्राणानें अनेकधा शक्तिरूप धारण केलें आहे. ही अनेक प्रकारानीं दिसणारी शक्ति आपल्या अव्यक्त रूपास परत गेली म्हणजे शक्तीच्या त्या समवायीरूपाला आपण प्राण या नांवानें ओळखतों; आणि तोच प्राण अनेक रूपांनीं दिसला म्हणजे त्याला शक्ति असें नांव आपण देतों. नांवांत फरक दिसतो तो केवळ दोन प्रकारच्या रूपांमुळें आहे. दोन निराळया गुणांमुळें झालेला नाहीं. ज्यावेळीं सृष्टीला दृश्य रूप नव्हतें, 'ज्या वेळीं सर्वत्र अत्यंत गाढ अंधार पसरला होता, त्या वेळीं केवळ आकाशाचें अस्तित्व होतें ' असें आर्यतत्वज्ञांनीं सांगितलें आहे. त्या वेळीं प्राणालाहि दृश्य गति नसल्यामुळें आकाश केवलरूप होतें. कल्पांताचे वेळीं सर्व दृश्य-

शक्ति एकरूप-अदृश्यरूप–धारण करते. ती अदृश्य झाली तरी तिच्यांतील सामर्थ्य नष्ट होतें असा मात्र अर्थ समजूं नये. कल्पारंभीं प्राणरूप शक्ति व्यक्तत्वास येऊं लागली म्हणजे ती आकाशाशीं संयोग पावते आणि ती व आकाश मिळून, ही सृष्टि आपल्या अनंतरूपांनीं विलसूं लागते. पदार्थांचें जडरूप आकाश घेतें आणि प्राण शक्तिरूप होतो. **प्राणाच्या या सर्व घडामोडींचें ज्ञान करून घेणें आणि त्याचें नियमन करणें यास प्राणायाम ह्मणतात.**

प्राण हा सर्व सामर्थ्याचें अधिष्ठान असल्यामुळें प्राणायाम साध्य झाला तर सर्व शक्ति म्हणजे आपल्या हातचीं खेळणींच झालीं असें म्हणावयास काय हरकत आहे? एखाद्याला प्राणतत्वाची पूर्ण ओळख झाली आणि त्यावर हवी तशी सत्ता त्याला चालवितां येऊं लागली, तर या विश्वांत अशी कोणती शक्ति आहे कीं जी त्याच्या आज्ञेचें उल्लंघन करूं शकेल? त्याची तशी मर्जी झाली तर सूर्य आणि चंद्र यांस त्यांच्या कक्षेंतून काढून चेंडूसारखें वाटेल तिकडे तो झुगारून देईल! प्राणाचा तो अधिपति असल्यामुळें यःकश्चित् तृणापासून सूर्यापर्यंत पदार्थमात्रांतील शक्तीवर त्याची सत्ता चालणार! प्राणायामाचें हेंच साध्य आहे. योगी पूर्णत्व पावला म्हणजे सर्व विश्वावर तो सत्ता चालवूं लागतो. त्याच्या इच्छेनें मृत मनुष्यें जिवंत होतील व त्याच्या आज्ञेनें देवलोकांतील रहिवासी आणि पितृलोकांतील पितर त्याजपुढें हात जोडून उभे राहतील! सर्व ऋद्धिसिद्धि त्याच्या दासी होऊन व हात जोडून ‘जी महाराज’ म्हणतील! असल्या एखाद्या योग्याच्या सामर्थ्याचा एखादा लहानसा मासला पाहिल्याबरोबर गांवढळ लोक ‘अरे चमत्कार!’ असें म्हणूं लागतात. तुम्ही आतां तसें म्हणूं नका.

कोणत्याहि गोष्टींतील अगदीं शेवटचें सारभूत तत्व काय आहे, हें जाणण्याची अत्यंत उत्कट इच्छा उद्भवणें, हा हिंदु तत्वज्ञाचा जणूं स्वभावच बनून गेल्यासारखा दिसतो. भोंवतालच्या बारीकसारीक गोष्टींची ते फारशी पर्वा करीत न बसतां एकदम मूलभूत तत्वावर झडप घालण्याकरितां धडपड करतील. तें तत्व हस्तगत होईपर्यंत मध्यें कोठल्याहि मुक्कामावर थांबावयाचेंच नाहीं अशी जणुंकाय त्यांनीं प्रतिज्ञा केली आहे! शेवटला मुक्काम गांठून स्थीरस्थावर झाल्यावर मधल्या मुक्कामांचेंहि ते सिंहा-

वलोकन करतील. '**यज्ज्ञात्वा नेह भूयोऽन्यज्ज्ञातव्यमवशिष्यते ।**' असें काय आहे, असा प्रश्न प्रथम श्रुतींनीं उपस्थित केला. जगांतील अनंत वस्तूंचें ज्ञान करून घेऊन पूर्णत्व पावण्याची खटपट करणें त्यांच्या बुद्धीस रुचलें नाहीं. या सर्वांची शेवटची पायरी कोठें आहे हें पाहून त्या पायरीवर जावयाची खटपट त्यांनीं केली. श्रुतींनीं हा प्रश्न उपस्थित केल्यापासून सर्व शास्त्रें, दर्शनें आणि इतर ग्रंथ त्या एकाच्या शोधांत गुंतलीं. जें एक जाणलें असतां सर्व कांहीं जाणलें जातें, तें एक शोधून काढण्याच्या खटपटीस सर्व शास्त्रें लागलीं. जगांतील अनंत वस्तूंचें ज्ञान प्राप्त करून घ्यावयाचें म्हटलें तर ही गोष्ट सर्वथैव अशक्य आहे हें कोणासहि उघडपणें दिसून येईल. मग आम्ही सर्वज्ञ कसे होणार ? आम्हांस सर्वज्ञ व्हावयाचें आहे आणि प्रत्येक वस्तूचें ज्ञान क्रमशः प्राप्त करून घेणें शक्य नाहीं, हें निर्विवाद आहे. मग सर्वज्ञ होण्यास आम्हास कांहीं मार्गच उरला नाहीं काय ? या प्रश्नाला योगानें समाधानकारक उत्तर दिलें आहे. अनंतत्वानें दृश्यमान होणाऱ्या या विश्वाच्या मागें एकत्व आहे. अनंतत्वानें दिसणाऱ्या शक्तींच्या मागें आणि अनेक विचारपरंपरेच्याहि मागें एक शक्ति आणि एक विचार आहे. हें एक जाणण्याची खटपट करा. हें एक तुम्हीं जाणलें म्हणजे तुह्मी सर्वज्ञ झालां. दृश्य विश्वांतील अनेक कार्यकारणपरंपरेच्या मागें जें एक केवल तत्व आहे, त्याचा श्रुतींनीं शोध लावला आहे. तें कारणहि नाहीं आणि कार्यहि नाहीं. त्याच्याबद्दल भाषेनें बोलावयाचें म्हटलें तर 'तें आहे' इतकेंच फार तर म्हणतां येईल. तेथपर्यंत तुम्हीं मजल मारली ह्मणजे पाठीमागें वळून अनेक कार्यकारणांचें अवलोकन विहंगमदृष्ट्या तुम्हांस लीलेनें करतां येईल. जगांतील दृश्यमान होणाऱ्या शक्तीचे अनेक प्रकार जेथें एकवटून एकजीव होतात, ती मूलशक्ति–प्राण–तुम्हीं एकवार हस्तगत करून घेतली ह्मणजे सर्व दृश्यशक्ती तुमच्या दासी बनतील. त्यासाठीं त्यांची व्यक्तिशः आराधना करावयास नको. प्राण हातीं आला म्हणजे स्वतःचें मनच काय, पण जगांतील यच्चयावत् मनें तुम्हीं हस्तगत केल्यासारखें होईल. तुमचें शरीरहि तुमच्या अधीन होऊन राहील, इतकेंच नव्हे, तर जगांतील यच्चयावत् शरीरेंहि तुमच्या हस्तगत होतील. ज्या एका शक्तीपासून तीं निर्माण झालीं आहेत, ती शक्ति तुमची झाल्यावर तिची प्रजाहि तुमची होणारच.

प्राणाचें नियम कसें करावें, हा एकच विचार प्राणायामाला कर्तव्य आहे. प्राणायामाच्या अभ्यासाच्या अनेक मार्गांचें अंतिम पर्यवसान हेंच एक आहे. याला आरंभ कसा करावयाचा ? प्रत्येकानें स्वतःच्या पायरीपासून आरंभ करावा हा उत्तम मार्ग. ज्या वस्तूचें व आपलें अत्यंत सांनिध्य आहे, ती वस्तु ताब्यांत आणण्याचा अभ्यास करणें हीच पहिली पायरी. आपल्या जवळची वस्तु म्हणजे आपलें शरीर हीच होय. विश्वांतील दृश्य आकारांत शरिराइतकी निकटवर्ती वस्तु दुसरी नाहीं. आपलें मन हें त्याहून अधिक निकटवर्ती आहे. आपल्या या शरिरांत संचार करून मन आणि शरीर यांस चालविणारें प्राणाचें रूप हें मनाहूनहि अधिक निकटवर्ती आहे. विश्वव्यापी प्राण समुद्रासारखा असून त्याच्या एका लहानशा लाटेनें आपल्या या देहांत प्रवेश केला आहे. या लहानशा लाटेचें नियमन करण्याची विद्या आपणांस साध्य झाली, तर तिच्या अनुरोधानें तो सर्व समुद्र आपणांस हस्तगत करून घेतां येईल. ज्या योग्याला या प्राणावर सत्ता चालवितां आली, तो संपूर्ण शक्तिमान झाला असें समजावें. त्यावर सत्ता चालवूं शकेल अशी एकहि वस्तु या विश्वांत नाहीं. जवळ जवळ तो परमेश्वरच झाला, असें म्हणण्यास हरकत नाहीं. जवळ जवळ सर्वशक्तिमान आणि सर्वज्ञ असा तो होतो. प्राणायामशास्त्राचा अभ्यास करणारे लोक बहुधा सर्वत्र आढळतात. आज अमेरिकेंतहि असे लोक आढळतात. तुमचा विश्वास संपादून रोग दूर करणारे, वशीकरणविद्येचे प्रयोग करणारे ‘ Hypnotists’ वगैरे लोक या सदरांतलेच आहेत. त्यांचें शरीर आपणांस आंतून पाहतां आलें, तर त्यांत ते प्राणायामाच्या एखाद्या अंगाचा अभ्यास करीत असल्याचें आढळून येईल. स्वतः करीत असलेल्या अभ्यासाची वास्तविक दिशा काय आहे याची त्यांस खबर नसते, ही गोष्ट निराळी; पण त्यांची एकंदर उपपत्ति शिजवून तिचा अर्क तुम्हीं काढला तर शेवटीं त्यांत प्राणायामाचेंच एखादें अंग सांपडेल. स्वतःस न समजतांहि ते त्या अंगाचा अभ्यास करीत असतात. एखादा मनुष्य ठेंच लागून पडावा आणि तेथेंच त्यास एखादें मोतीं सांपडावें, त्यासारखीच त्यांची स्थिति आहे. प्राणायामाचा सांगोपांग अभ्यास न केल्यामुळें आपण काय करतों याचें त्यांस वास्तविक ज्ञान नसतें. त्यांच्या ताब्यांत आलेल्या शक्तींचें वास्तविक स्वरूप

काय आहे, याचा त्यांस पत्ता नसतो आणि तो शोधून काढण्याची खटपट करण्याची इच्छाहि बहुधा त्यांस होत नाहीं. योगी ज्याला प्राणायाम ही संज्ञा लावतो त्याचेंच तें एक अंग आहे, ही गोष्ट मात्र खरी.

प्रत्येक प्राण्यांतील चालकशक्ति प्राण हीच आहे. ज्याला प्राण आहे तो प्राणी. विचारशक्ति ही प्राणाचें अत्यंत सूक्ष्म पण स्पष्ट अनुभव होण्याजोगें रूप आहे. विचार हा शब्द उच्चारतांच जी भावना सामान्यतः आपल्या अंतःकरणांत उदय पावते, तेवढयांतच विचारशक्तीच्या सर्व अंगांचा समावेश होतो असें नाहीं. उपजतबुद्धि ही विचारशक्तीच्याच अंगांपैकीं एक अंग आहे. विचारशक्तीचें हें अगदीं खालच्या दर्जाचें अंग आहे. 'मी विचार करतों' असें म्हटलें असतां त्यांत बोलणारा स्वतंत्रपणें कांहीं करणार असल्याचा बोध होतो. ती क्रिया आपोआप घडत नसून जाणूनबुजून घडविली जात असल्याचा बोध होतो. उपजतबुद्धीचें स्वरूप याहून निराळें आहे. प्रत्येक प्राणी उपजतबुद्धीनें स्वसंरक्षण करतो. येथें कांहीं क्रिया जाणूनबुजून केल्याचा–कर्त्याच्या स्वतंत्रतेचा–बोध होत नाहीं; तथापि हेंहि विचारशक्तीचेंच एक रूप आहे. आपल्या अंगावर बसलेला एखादा डास आपणास चावत असला तर आपल्याला नकळत आपला हात तेथें जाऊन आदळतो. हें उपजतबुद्धीचें लक्षण असलें तरी विचारशक्तीचेंच तें एक अंग आहे. उपजतबुद्धींत क्रियेची आगाऊ जाणीव कर्त्याच्या ठिकाणीं नसते विचारशक्तीच्या याहून उच्च स्वरूपांत क्रियेची अगोदर जाणीव असते. प्रथम स्पष्ट विचार आणि नंतर क्रिया अशी स्थिति येथें उघडपणें अनुभवास येते. बऱ्यावाइटाची निवड करणें, कार्यकारणांचा विचार करणें, प्रत्येक गोष्टीचें अनेक अंगांनीं अवलोकन करणें, इत्यादि क्रिया हें विचारशक्तीचें दुसरें अंग आहे. तथापि विचारशक्तीची मर्यादा येथेंच संपते असें नाहीं. या दोहोंहूनहि निराळें असें विचारशक्तीचें एक तिसरें रूप आहे. तें रूप म्हणजे विवेचकबुद्धि. आपली विवेचकबुद्धि कितीहि विस्तार पावली, तरी तिला कांहीं मर्यादा आहे, हें कबूल केलें पाहिजे. अनेक कार्यकरणांचा विचार करून एखाद्या कार्याचा निवाडा आपणांस करतां आला तरी जेथें आपली विवेचकबुद्धि पोहोंचूं शकत नाहीं, अशींहि अनेक ठिकाणें या विश्वरचनेंत आहेत. तेथपर्यंत आपली विवेचकबुद्धि वाट काढूं शकत नाहीं. सृष्टीच्या अनंतत्वाचा विचार केला तर आपल्या बुद्धीचा आकुंचित-

पणा आपल्या लक्ष्यांत ताबडतोब येतो. वास्तविक विचार करतां आपल्या बुद्धीचें कार्यक्षेत्र खरोखर अत्यंत लहान मर्यादेंत सामावलेलें आहे. ही मर्यादा ओलांडून जाण्याचें सामर्थ्य तिला नाहीं. एखादे वेळीं एखादी अननुभूत अशी घटना घडून आली कीं आपली बुद्धि कुंठित होते. तिला कितीहि ताण दिला तरी त्या घटनेचा कारणकार्यभाव ती आकलन करूं शकतच नाहीं. याचें कारण असें कीं त्या घटनेचीं कारणें बुद्धीच्या कार्यक्षेत्राच्या बाहेरचीं असतात. यामुळें बुद्धि कितीहि जोरानें पुढें सरसावली तरी ती क्षेत्रमर्यादेवर आदळून परत येते. विवेचकबुद्धीचें कार्यक्षेत्र मर्यादित असलें तरी मनाचें क्षेत्र विस्तारानें त्याहून मोठें आहे. यामुळें विवेचकबुद्धि जेथें प्रवेश करूं शकत नाहीं तेथें मन पोहोंचूं शकतें. अशा स्थितीला समाधि असें नांव आहे. उपजतबुद्धि अथवा विवेचकबुद्धि या ठिकाणीं पोहोंचूं शकत नाहीं. ज्या गोष्टी विवेचकबुद्धीच्या अथवा उपजतबुद्धीच्या आटोक्या बाहेर असतात, अशा गोष्टी मन तेथें प्रत्यक्ष पाहूं शकतें. शरिरांतील जड व सूक्ष्म शक्तींची योग्य संघटना अभ्यासानें करून मनाला चालन दिलें तर तें समाधींत प्रवेश करूं शकतें. एखाद्या डोंगराच्या शिखरावर आपण गेलों म्हणजे तेथून तळापासून वरपर्यंत व आसमंतात्‌चा बराच भाग एकाच वेळीं ज्याप्रमाणें पाहतां येतो, त्याप्रमाणें समाधींत मनानें प्रवेश केला म्हणजे तें अंतःसृष्टीचा सर्व प्रदेश एकाच वेळीं अवलोकन करूं शकतें.

या सर्व विश्वांत सर्व प्रकारच्या परिस्थितींत अत्यंत एकतानता आहे. सृष्टीच्या जड भागांतहि अत्यंत एकतानता आहे. आपल्या दृष्टीनें प्रत्येक पदार्थ व्यक्तिशः निराळा दिसत असला, तरी त्यांत वास्तविक निराळेपणा नाहीं. सूर्यांत आणि तुमच्यांत कांहीं फरक नाहीं. या टेबलांत आणि माझ्यांत कांहीं फरक नाहीं. टेबल हें या जड समुद्रांतील एक बिंदु आणि मी दुसरा बिंदु, अशी वास्तविक स्थिति आहे. समुद्रांत ज्याप्रमाणें अनेक भोंवरे उत्पन्न होतात, मोडतात व पुन्हां उत्पन्न होतात, त्याचप्रमाणें या जड विश्वसमुद्रांतहि अनेक प्रकारच्या आकारांची घडामोड चालू आहे. भोंवरे मोडून पुन्हां उत्पन्न होते वेळीं ज्याप्रमाणें एका भोंवऱ्यांतील पाण्याचे कण दुसऱ्या भोंवऱ्यांत प्रवेश करतात, त्याप्रमाणेंच विश्वसमुद्रांतील घडामोडींतहि ही अदलाबदल चालू आहे. या विश्वसमुद्रांतील भोंवऱ्यांपैकीं एकासहि निश्चितता नाहीं. समुद्रां-

तील भोंवऱ्यांच्या पाण्यांत ज्याप्रमाणें प्रत्येक क्षणीं अदलाबदल चालू असते, त्याप्रमाणें या विश्वसमुद्रांतील जड पदार्थांच्या घटकांतहि प्रत्येक क्षणीं अदलाबदल चालू आहे. कांहीं घटक एखाद्या संघटनेनें एकत्र होऊन एक मनुष्य बनतो. तो घटकसमूह कांहीं वेळ भोंवऱ्यासारखें विशिष्टरूप धारण करून राहतो व थोड्या वेळानें भंग पावतो. मग ते घटक दुसऱ्या एखाद्या आकारास जातात. त्यांतून एखादें प्राण्याचें शरीर बनतें आणि पुन्हां कांहीं वेळानें त्याचा एखादा दगड बनतो. अशा रीतीनें अदलाबदलीची क्रिया प्रत्येक क्षणीं चालू आहे. अनंत काळपर्यंत ज्याच्या घटकांत अदलाबदल होत नाहीं, असा एकहि आकार या साऱ्या विश्वांत नाहीं. ‘ हें माझें शरीर आणि हें तुमचें शरीर ’ अशी भाषा आपण नित्य बोलत असतों; पण हें बोलणें वस्तुस्थितीस अगदीं सोडून असतें. या विश्वरूपी अनंत समुद्रांतील एका कणास आपण चंद्र म्हणतों, दुसऱ्याला सूर्य, तिसऱ्याला मनुष्य, चवथ्याला पृथ्वी, पांचव्याला झाड आणि सहाव्याला दगड, अशीं निरनिराळीं नांवें आपण दिलीं आहेत; पण यांत नित्य अशी वस्तु एकहि नाहीं. यांतील प्रत्येकांत प्रत्येक क्षणीं अदलाबदल चालू आहे. जड विश्वांतील घटकांत ज्याप्रमाणें ही अदलाबदल चालू आहे, त्याप्रमाणेंच अंतःसृष्टींतहि हीच घडामोड चालू आहे. प्राणाच्या आघातानें आकाशावर (Ether) एखादा सूक्ष्म तरंग उद्भवतो व किंचित् काल तो विशिष्ट आकाररूपानें दिसतो. त्या तरंगाला आपण मन ही संज्ञा देतों. आपल्या जड दृष्टीला न दिसण्याइतका हा तरंग सूक्ष्म असतो. अत्यंत शांततेच्या वेळीं एखाद्या तळ्याच्या कांठीं आपण उभे असलों तर त्यावर चालू असणारे तरंग आपल्या समजुतींत येत नाहींत. त्या तळ्यांत निःसीम शांतता आहे असें आपण म्हणतों; पण त्यावेळीं तेथें हजारों सूक्ष्म तरंग जात येत असतात. आकाशतत्त्वावरील हे सूक्ष्म तरंग पाहतां येण्याइतकी दिव्य दृष्टि आपणांस प्राप्त झाली, तर विश्वांतील प्रत्येक पदार्थ केवळ सूक्ष्म तरंगरूप आहे असें आपल्या प्रत्यक्ष अनुभवास येईल. तुमचीं ज्ञानेंद्रियें शुद्धीवर असूनहि बाह्यविश्वाचें भान विसरविणारीं अशीं कांहीं औषधें आहेत. प्रख्यात शास्त्रज्ञ सर हंफ्रे डेव्ही याची गोष्ट आपणांपैकीं पुष्कळांस ऐकून ठाऊक असेलच. हास्यवायु (Laughing gas) या नांवाचा एक वायुरूप पदार्थ हुंगतांच त्याला

गुंगी आली. त्या गुंगींत तो अगदीं निश्चेष्ट स्थितींत बराच वेळ होता. गुंगी उतरल्यावर सर हंफ्रे म्हणाला, " हें सर्व जग कल्पनांचें जाळें आहे. हीं अनेक व्यक्तरूपें कल्पनांनींच धारण केलीं आहेत. " त्याचें शरीर बेशुद्ध स्थितींत असलें तरी अंतरिंद्रियें जाग्यावर असल्यामुळें त्याला जगाचें तरंगाकार अस्तित्व दिसत होतें. तरंगांचें जड स्वरूप त्याला दिसत नव्हतें, तरी सूक्ष्मरूप दिसत होतें. यामुळें विश्वांतील प्रत्येक वस्तु केवळ कल्पनारूप आहे असें तो म्हणाला.

अशा रीतीनें जडसृष्टीप्रमाणें अंतःसृष्टींतहि एकात्मकता आहे, ही गोष्ट सिद्ध होते. या मालिकेंतील शेवटच्या पायरीवर आपण गेलों, म्हणजे ज्याला कोणत्याहि प्रकारची उपाधि नाहीं असें एक केवल तत्व असल्याचा आपणांस अनुभव येतो. या जड विश्वाच्या आणि सूक्ष्म अंतःसृष्टीच्या पलीकडे अत्यंत निरुपाधिक असें जें कांहीं आहे तें एकच आहे. अंतःसृष्टींतील एकात्मकता भौतिक शास्त्रांनीं प्रत्यक्ष सिद्ध केली असल्यामुळें तिच्याबद्दल आतां वाद घालण्याचें कारणच उरलें नाहीं. या विश्वांत अनेकतेनें अनेक कार्यें प्रत्यहीं निर्माण करीत असलेली शक्ति (Energy) मूलतः एकरूपच आहे. त्या एकाच शक्तीवरील हे नानातरंग अनेक कार्यें करीत असतात, ही गोष्ट पदार्थविज्ञानशास्त्रानें (Physics) सिद्ध केली आहे. ती शक्ति सदैव एकरूप असून तिच्या समवायी रूपांत केव्हांहि बदल होत नाहीं. ही वस्तुस्थितिहि त्याच शास्त्रानें सिद्ध केली आहे. ती एकच शक्ति अनेकशः होऊन या विश्वांत कार्यरूपानें संचरत असते. अशा स्थितींत कांहीं वेळ ती राहिली म्हणजे तिचें आवरण होऊन ती पहिलें एकरूप धारण करते; आणि कांहीं काळानें पुन्हां अनेकशः प्रकट होते. अशा रीतीनें या अनंतसृष्टीचें हें रहाटगाडगें अनंतकाल चालू राहिलें आहे व पुढेंहि अनंतकाल चालू राहील.

मनुष्यदेहांत व्यापून असणाऱ्या प्राणज्योतीचें व्यक्तरूप श्वासोच्छ्वास हें आहे. प्राणज्योति हीच मनुष्यदेहाची चालक असल्यामुळें तिचें व्यक्तरूप जें श्वासोच्छ्वास तें थांबलें तर देहाच्या बाकीच्या क्रियाहि आपोआप बंद पडाव्या, हें नीटच आहे; तथापि बाह्यतः श्वासोच्छ्वास बंद पडले तरी देह मृत होऊं नये असें सामर्थ्य अभ्यासानें अंगीं आणणारीं मनुष्येंहि आहेत. तुम्हीं त्यांना जमिनींत पुरून टाकलें तरी कित्येक दिवसपर्यंत तीं जिवंत राहूं शकतात.

जमिनींत पुरल्यावर श्वाच्छोच्छ्वास करणें शक्यच नसतें. अशा प्रकारचें सामर्थ्य आपल्या अंगीं आणणें कठीण असलें तरी अशक्य नाहीं. जड देह हा सूक्ष्म देहाचेंच व्यक्तरूप असल्यामुळें जड तत्त्वें हातीं आणण्याचा प्रथम यत्न करून त्यांच्या साहाय्यानें हळू हळू सूक्ष्म तत्त्वें हस्तगत करतां येतात. मात्र न कंटाळतां एकसारखा अभ्यास करून, शेवटची मजल मारीपर्यंत वाटेंत कोठेंहि मुक्काम करावयाचा नाहीं असा दृढनिश्चय केला पाहिजे. प्राणज्योति व्यक्त होण्याचा मार्ग फुप्फुसें हीं होत. फुप्फुसांच्याद्वारें श्वासोच्छ्वासाची क्रिया चालते. श्वासोच्छ्वासामुळें प्राणज्योतीची उत्पत्ति होत नसून प्राणज्योतीमुळें श्वासोच्छ्वासाची उत्पत्ति झाली आहे. पंपाच्या क्रियेनें ज्याप्रमाणें पाणी वर खेंचतां येतें अथवा लांबवर सोडतां येतें, त्याप्रमाणें आपल्या शरिरांतील फुप्फुसें पंपाच्या क्रियेनें श्वासोच्छ्वासाची क्रिया निर्माण करतात. प्राणामुळें फुप्फुसांना गति मिळते आणि त्या गतीनें हवा आंत ओढण्याची व बाहेर सोडण्याची क्रिया चालू होते. प्राणायाम करणें म्हणजे श्वासोच्छ्वासांचें नियमन करणें नव्हे; तर ज्या शक्तीमुळें फुप्फुसांच्या स्नायूंस गति मिळते, त्या शक्तीचें नियमन करणें होय. प्राणाचें नियमन करणें आपणांस ज्या मानानें साध्य होत जाईल, त्या मानानें शरिरांतील स्नायूंवरही आपला ताबा चालूं लागेल. आपल्या शरिरांतील प्रत्येक स्नायूवर पूर्ण ताबा मिळविलेले कित्येक इसम मीं स्वतः पाहिले आहेत. वास्तविक पाहतां ही मोठ्या आश्चर्याची गोष्ट नाहीं. जर माझ्या शरिरांतील कांहीं स्नायूंवर माझा ताबा चालूं शकतो तर तो बाकीच्यांवरहि कां चालूं नये? शरिरांतल्या प्रत्येक स्नायूनें आणि ज्ञानतंतूनें माझा हुकूम कां पाळूं नये! याचें कारण इतकेंच कीं माझें स्वामित्व स्वसुखानेंच मी गमावून बसलों आहें. यामुळें कित्येक स्नायू आणि ज्ञानतंतू स्वतंत्रपणें आपला कारभार करीत आहेत. मला आपले कान हालविण्याची इच्छा झाली तर तसें करण्याचें सामर्थ्य आज मजमध्यें राहिलें नाहीं; पण तें सामर्थ्य एखाद्या बैलाला आहे. माझ्यामध्येंहि हें सामर्थ्य खास आहे. सर्व शरीर जर माझें नोकर, तर त्यांतील प्रत्येक स्नायूनें, तंतूनें आणि धमनीनें माझ्या मर्जीप्रमाणें चाललेंच पाहिजे. पण मी आपण होऊन हा धनीपणाचा हक्क सोडून दिल्यामुळें आतां त्याची अंमलबजावणी होणें दुष्कर झालें आहे. असो. आतां आपण हा गमावलेला हक्क पुन्हां परत मिळविण्याची खटपट करूं या.

आपणांतील हें सामर्थ्य नाहींसें झालें आहे, असें नसून तें गुप्त स्थितींत राहिल्यासारखें झालें आहे. तें सामर्थ्य पुन्हां प्रकट करावयाचें, इतकीच आपली कामगिरी आहे. अत्यंत दक्षतेनें आणि सक्तपणानें आपण उद्योग केला तर हें सामर्थ्य पुन्हां खास प्रकट होईल. असें होणें अशक्य नाहीं; एवढेंच नव्हे तर असें होईल हा निश्चितार्थ आहे. प्राणायामाच्या अभ्यासानें योग्याला या गोष्टी अगदीं सुलभ आहेत. शरिरांतल्या प्रत्येक भागांत या प्राणज्योतीचा अंश खेळत राहील असें केलें पाहिजे. हें साध्य झालें म्हणजे शरिराची जीवनशक्तीच तुमच्या हातीं आल्यासारखें होईल, व सर्व शरीर तुमच्या मर्जीप्रमाणें हालचाल करूं लागेल. कांहीं कारणानें शरिरांत कोठें अस्वस्थता उत्पन्न झाली तर ती बसल्या ठिकाणींच तुम्ही नाहींशी करूं शकाल. हेंच काय पण लोकांच्या शरिरावरहि तुम्हीं ताबा चालवूं शकाल. जगाच्या स्थितीकडे पाहिलें तर त्यांत संसर्गाचें प्राबल्य सर्वत्र आढळतें. संसर्गानें दोष उत्पन्न होतात आणि संसर्गानेंच दुर्गुणहि पालटतात. प्राणायामानें स्वतःचें शरीर ताब्यांत आणून त्यास एखाद्या विशिष्ट स्थितींत तुम्ही ठेविलें तर ज्या दुसऱ्या शरिराचें सान्निध्य त्यास घडेल, त्या शरिरांतहि तीच परिस्थिति उत्पन्न करण्याचा यत्न तुमचें शरीर करूं लागेल. तुम्हीं निरोगी आणि बळकट असलां तर तुमच्या सान्निध्यांतल्या माणसांवर त्याचा परिणाम होऊन तेहि बळकट होऊं लागतात. तेच तुम्ही अशक्त आणि रोगट असलां तर त्या विकाराचीहि छाया आजूबाजूंच्या माणसांवर पडल्याशिवाय राहत नाहीं. वशीकरणवैद्यकाविषयीं तुम्हीं पुष्कळ गोष्टी ऐकल्या असतील. अमकातमका मनुष्य रोग्याकडे नुसतें पाहून रोग बरे करतो, अशा प्रकारच्या गोष्टीहि कित्येक वेळां तुमच्या कानावरून गेल्या असतील. यांत गप्पा पुष्कळ असल्या तरी थोडा सत्यांशहि त्यांत आहे. याचें रहस्य हेंच कीं, एक मनुष्य आपल्या विचारशक्तीनें आपली स्वतःची शक्ति दुसऱ्याच्या शरिरांत घालण्याची खटपट करीत असतो. अशा रीतीनें स्वतःचा निरोगीपणा दुसऱ्यास देणें अशक्य नाहीं. पुष्कळ वेळां आपणांस न कळतांहि ही क्रिया चालू असते. आपण एखाद्या अशक्त मनुष्याच्या सान्निध्यांत कांहीं काल असलों तर आपणांस नकळतहि आपलें शरीर त्या दुसऱ्या शरिरांत निरोगी स्थिति उत्पन्न करण्याचा उद्योग करीत असतें. कित्येक वेळां या प्रकारच्या स्थितीचा परि-

णाम घडत असल्याचें आपल्या अनुभवासहि येतें. हीच कृति आपल्या इच्छेनें आणि प्रेरणेनें घडत असली तर परिणामहि लवकर आणि अधिक चांगला होतो. कित्येक मनुष्यें स्वतः अगदीं निरोगी नसलीं तरीसुद्धां दुसऱ्यास निरोगी करूं शकतात. स्वतःच्या प्राणशक्तीवर त्यांस कांहीं थोडा ताबा मिळालेला असतो. यामुळें जरुरीच्या वेळीं आपल्या प्राणशक्तीस उत्तेजित करून त्या वेळेपुरती तरी निरोगी स्थिति स्वतःच्या देहांत ते उत्पन्न करूं शकतात, आणि नंतर तिची प्रेरणा ते दुसऱ्या शरिरावर करतात. स्वतः वाईट परिस्थितींत असतां दुसऱ्यासमोर केव्हांहि आंबट तोंड करावयाचेंच नाहीं, उलट नेहमींप्रमाणें आनंदी वृत्ति ठेवावयाची, अशीं माणसें तुमच्या पाहण्यांत पुष्कळ आलीं असतील. अशा मनुष्यांस स्वतःच्या प्राणावर ताबा चालविण्याची कला थोड्या अंशानें तरी साध्य झालेली असते.

स्वतःच्या शक्तिप्रेरणेनें दुसऱ्यास बरें करण्याची क्रिया बऱ्याचशा अंतरावरूनहि करतां येते. येथें अंतर हा शब्द भ्रामक आहे. दोन शरिरें निरनिराळ्या ठिकाणीं असलीं तरी त्यांतला परस्परसंबंध अगदीं तुटलेला असतो असें नाहीं. यामुळें बाह्यदृष्टीला दिसणाऱ्या अंतरामुळें वस्तुतः त्यांच्यांतला संबंध तुटत नाहीं. सृष्टींत सर्वत्र एकतानता आहे, ही गोष्ट आपणांस माहीत झाली आहे, मग अंतर कितीहि वाढलें तरी संबंध तुटला असें होत नाहीं, हें आपल्या लक्ष्यांत येण्यास आतां निराळा पुरावा नको. तुमच्यांत आणि सूर्यांत कांहींच संबंध नाहीं असें म्हणतां येईल काय ? हें सारें विश्व म्हणजे जड वस्तूंचा एक मोठा समुद्रच आहे. यांतील सर्व वस्तू एकमेकींशीं संलग्न असल्यामुळें सर्वच वस्तू परस्परांशीं संलग्न आहेत असें म्हणावयास हरकत नाहीं. त्याचप्रमाणें तुम्ही आणि सूर्य एकाच वस्तुसंघांत असल्यामुळें, अंतर केवढेंहि मोठें असलें तरी तुमच्यांतल्या परस्परसंबंधांत कांहींच उणेपणा येत नाहीं. नदीच्या मुखाचा तिच्या उगमाशीं संबंध नाहीं असें म्हणणें वेडेपणाचें नाहीं काय ? कोणा एका गृहस्थाला सोळा मुलगे असले तरी पहिला आणि शेवटला हे जसे सख्खे भाऊच असतात, तसेंच हें आहे. मग तुम्हीं आपल्या शक्तीची कितीहि अंतरावर प्रेरणा केली, तरी तिच्या गतीस अडथळा कां व्हावा ? अडथळा होण्याचें वास्तविक कांहींच कारण नाहीं. यासाठीं कितीहि अंतरावरून रोग बरे करतां येतात, असें कोणी सांगितलें तर तें खोटें म्हणण्याचें

तुम्हांस यत्किंचित्‌हि कारण नाहीं. आतां इतकें मात्र खरें कीं अशा प्रकारच्या एखाद्या खऱ्या गोष्टीभोंवतीं अनेक गप्पांचें जाळें पसरलेलें असतें; यामुळें खऱ्याखोट्याची निवड करणें मात्र कठीण आहे. असें करणें अशक्य नाहीं एवढेंच आपण लक्षांत ठेवा. कारण ही क्रिया करणें म्हणजे परसांतली भाजी तोडणें नव्हे. प्राणावर एवढा ताबा चालवितां येण्यास तपाचरणहि तितकें कडकडीत घडलें असलें पाहिजे. शरीराला एखादा रोग झाला म्हणजे त्याला हुसकून लावण्याकरितां शरीरहि खटपट करूं लागतें. शरिराच्या या खटपटीस साहाय्य करणें इतकेंच आपल्या हातीं आहे. हें साहाय्य जितक्या प्रमाणानें आपणांस करतां येईल, तितक्या प्रमाणानें आपणांस यशाचा वांटा मिळतो. एखाद्याला महामारीचा विकार झाला तर एखादा वैद्य त्याला औषध देतो; पण त्याची औषध देण्याची रीत अशी चमत्कारीक असते कीं तीमुळें शरीराच्या नैसर्गिक शक्तीस अडथळा होऊन रोगी दगावतो. त्याहून चतुर असा दुसरा एखादा वैद्य नैसर्गिक शक्तीस उत्तेजन देतो, यामुळें त्याच्या रोग्यांत अधिक रोगी बरे होतात. वशीकरणवैद्य आपल्या क्रियेंत निष्णात असला तर कदाचित्‌ याहूनहि अधिक मजल मारील. कारण रोग्याचा विश्वास प्रथमच त्याच्या हातीं आलेला असतो. त्या विश्वासाचा उपयोग करून मूळरूपास परत जाऊं पाहाणारी रोग्याची प्राणशक्ति तो पुन्हां प्रज्वलित करूं शकतो.

असे वशीकरण वैद्य पुष्कळ वेळां एक चूक करीत असतात. केवळ विश्वासानेंच रोगी बरे होतात असें त्यांस वाटत असतें; पण ती त्यांची समजूत चुकीची आहे. ‘ अमुक एक रोग मला झाला आहे ’ असें एकाद्या रोग्याला समजलें म्हणजे तो बरा व्हावा असें साहाजिकपणें त्यास वाटत असतें. असा एखादा रोगी वशीकरणवैद्याकडे गेला, तर त्याच्या विश्वासानें त्याचीच प्राणज्योति उज्ज्वल करून रोगकारक जंतूंचा नाश करतां येतो. यांत वस्तुस्थिति अशी आहे कीं, रोगाचें ज्ञान रोग्यास असतें, बरें होण्याची इच्छा असते आणि वैद्यावर विश्वास असतो. या त्रिवेणी संगमामुळें स्वतःची प्राणशक्ति प्रेरून रोग्याच्या प्राणशक्तीस चैतन्य देणें अशक्य नसतें; पण कित्येक रोग असे असतात कीं, त्यांचें ज्ञानच रोग्यास होत नाहीं. ‘ अमुक एक रोग मला झाला आहे ’ असें त्यास कधींच वाटत नाहीं. किंबहुना असें ज्ञान न

होणें हें त्या रोगाच्या लक्षणांपैकीं एक लक्षणच असतें. अशा ठिकाणीं वशीकरणवैद्यक लंगडें पडतें यांत नवल नाहीं. प्राणशक्तीला नवचैतन्य प्राप्त होण्यावरच रोगी बरा होणें अवलंबून असतें. स्वतःच्या प्राणावर ज्याला ताबा चालवितां येतो, असा मनुष्य स्वतःच्या प्राणास चेतना देऊन त्यावर विशिष्ट प्रकारचे तरंग उत्पन्न करतो. असे तरंग रोग्याच्या शरिरांत प्रवेश करून तेथें सजातीय तरंगांची उत्पत्ति करतात; अशी ही उपपत्ति आहे. या उपपत्तीची सिद्धि सामान्य व्यवहारांतहि पदोपदीं आपल्या प्रत्ययास येते. मी या क्षणीं आपणाशीं भाषण करीत आहें. या माझ्या कृतीचें शास्त्रीयदृष्ट्या पर्यालोचन केलें, तर माझ्या मनावर उठणारे विचारतरंग वाणीच्या रूपानें आपल्या मनावर प्रेरून तेथें सदृश तरंगांची उत्पत्ति करण्याचा यत्न मी करीत आहें, असें आपल्या लक्ष्यांत येईल. ज्या मानानें माझ्या मनावरील तरंग दुर्बळ अगर सबळ असतील, त्या मानानेंच आपले तरंग दुर्बळ अगर सबळ होतील हें उघड आहे. माझ्या मनावरील विचारतरंग जोरदार असले तर माझ्या भाषणाकडे मी तुमचें चित्त वेधूं शकतों; पण तेच तरंग दुर्बळ असले म्हणजे आपण जांभया देऊं लागतों. माझ्या चित्तांत उत्तम उत्साह असला म्हणजे माझें भाषण तुह्मी मिटक्या मारीत ऐकतां; पण माझें मनच निरुत्साह असलें तर तुम्हांसहि कंटाळा वाटतो, याचा अनुभव आपण घेतला आहेच.

जगांत ज्यांनीं विचारक्रांति घडवून आणली असे पुरुष प्राणावर पूर्ण ताबा मिळविलेले होते. त्यांनीं स्वतःची प्राणशक्ति इतकी समर्थ करून ठेवली होती कीं, तिचे बलवान् तरंग आजूबाजूच्या प्रत्येक हृदयांत शिरून त्यास आपलेंसें करून टाकीत. अशा पुरुषांच्या मागें हजारों लोकांच्या झुंडी धांवत यांत नवल काय ? त्यांचें भाषण एकवार कानीं पडलें कीं, ताबडतोब श्रोत्याचें हृदय त्यांच्या ताब्यांत गेलेंच. भगवान् बुद्ध अथवा येशु ख्रिस्त यांचा स्वतःच्या प्राणावर पूर्ण ताबा होता; आणि हेंच त्यांच्या सामर्थ्याचें रहस्य आहे. अर्धें जग त्यांनीं आपलेंसें करून टाकलें, तें याच बळावर. जगांत जेथें जेथें म्हणून कांहीं थोडें फार सामर्थ्य दिसेल, तेथें मुळाशीं हेंच तत्त्व आहे असें तुम्ही निश्चित समजा. स्वतःचें सामर्थ्य कशावर अवलंबून आहे, हें रहस्य पुष्कळांस ठाऊक नसतें; पण तें रहस्य हेंच. कित्येक वेळां आपली

प्राणशक्ति शरिराच्या एखाद्या विशिष्ट भागाकडे अधिक प्रमाणानें खेंचली जाते. अशा वेळीं समतोलपणाचा भंग होऊन शरिरांत अस्वास्थ्य उत्पन्न होतें आणि त्याला आपण रोग म्हणतों. शरिराच्या एखाद्या भागांत या प्राण-शक्तीचें आधिक्य होतें अगर एखाद्या ठिकाणीं तिचा योग्य प्रमाणांत कमी-पणा आलेला असतो. अशा ठिकाणचा कमी अधिकपणा नाहींसा करून तेथें समतोलपणा उत्पन्न झाला म्हणजे निरोगी स्थिति पुन्हां स्थापित होते. शरि-राच्या एखाद्या भागांत असा कमी अधिकपणा कोठें उत्पन्न झाला तर त्याचें ताबडतोब ज्ञान होणें हेंसुद्धां प्राणायामाचेंच कार्य आहे. प्राणायामाची क्रिया सिद्ध होऊं लागली म्हणजे आपलीं अंतरिंद्रियेंहि जागृत होऊं लागतात व आपल्या शरिराच्या भागांत कोठेंहि थोडीशी गडबड झाल्याबरोबर तिची वर्दी तीं मुख्य ठिकाणीं पोहोंचवितात. त्या वर्दीप्रमाणें पुढील हुकूम सुटतांच त्याची तंतोतंत अंमलबजावणी करण्याचें सामर्थ्यहि त्यांस प्राप्त झालेलें असतें. प्राणायामाच्या अनेक प्रत्ययांपैकीं कांहींचें येथवर दिग्दर्शन केलें. हळूहळू पण दृढ निश्चयानें अभ्यास करून हें सामर्थ्य तुम्हीं मिळविलें पाहिजे. राज-योगाचें मुख्य साध्य हेंच आहे. प्राणाचें नियमन करून त्यास वाटेल त्या रीतीनें वाटेल त्या ठिकाणीं प्रेरितां यावें; अशी शक्ति तुम्हांमध्यें आणून देणें हेंच राजयोगाचें साध्य आहे. आपली प्राणशक्ति सध्या अत्यंत बहिर्वर्ती आहे. सृष्टींतील हजारों गोष्टींकडे ती वेधून गेली असल्यामुळें तिजवरील आपला ताबा नष्ट झाला आहे. ती तेथून परतवून अंतर्वर्ती केली तर तिच्या साम-र्थ्याचा प्रत्यय आपल्या मर्जीप्रमाणें आपणांस पुन्हा घेतां येईल. आपलें ध्यान एकाच विषयावर वेधून राहिलें तर अशा वेळीं आपली प्राणशक्ति अंतर्वर्ती होऊं लागते.

एखाद्या मोठ्या समुद्रांत एके ठिकाणीं एक प्रचंड लाट उठलेली असतां दुसऱ्या ठिकाणीं लहान लाट, तिसऱ्या ठिकाणीं त्याहून लहान लाट आणि चौथ्या ठिकाणीं एखादा अगदीं लहान बुडबुडा असतो. या सर्वांचें अधि-ष्ठान तो समुद्रच. तो क्षुद्र बुडबुडाहि त्या समुद्राचाच भाग आणि ती डोंगराएवढी लाटही त्याच समुद्राचा भाग. दोहोंचें अधिष्ठान एकच अस-ल्यामुळें दोहोंतहि परस्पर एकच नातें आहे, हें उघड आहे. तसेंच कोणी पुरुष मोठा महात्मा असला आणि दुसरा एखादा पुरुष अगदीं क्षुद्र दर्जाचा

असला तरी दोहोंचें अधिष्ठान एकाच चैतन्यसागरावर आहे. या चैतन्य-सागराच्या संपत्तीवर एखाद्या महात्म्याचा जितका वारसा असेल, तितकाच एखाद्या अत्यंत पापी मनुष्याचाहि आहे; जितका एखाद्या राजाचा वारसा, तितकाच एखाद्या रंकाचाहि आहे; इतकेंच काय, पण एखाद्या क्षुद्र किड्यालाहि तितकाच हक्क, वारसदार या नात्यानें आहे. ज्या ज्या देहांत अत्यंत सूक्ष्महि जीवनकला प्रकट झाली आहे, त्या त्या देहाच्या मागें अनंत चैतन्य-सागराचें अस्तित्व आहेच. जेथें अगदीं थोडें तरी सामर्थ्य प्रकट झालें असेल, त्याच्या पाठीमागें अनंत सामर्थ्याचें पाठबळ उभें आहे असें तुम्ही निश्चितपणें समजा. एखाद्या ओलसर दगडावर उगवलेलें शेवाळ त्याच अनंत सामर्थ्याचा भाग हळू हळू शोषीत असतें. या क्रियेनें तें पुढें झुडूप बनतें. नंतर तें एखाद्या मोठ्या वृक्षाचा आकार धारण करतें. हीच क्रिया पुढें चालू राहून त्याचें एखाद्या क्षुद्र कीटकांत रूपांतर होतें. त्याची पुढें उत्क्रांति होत होत शेवटीं तेंच शेवाळ मनुष्यदेहास येतें, आणि येथें त्यास ईश्वरत्व मिळविण्याचा अधिकार प्राप्त होतो. अशी स्थिति प्राप्त होईपर्यंत कदाचित् कोट्यवधि वर्षांचा काळ निघून जाईल. पण कोट्यवधि वर्षें झालीं तरी त्यांची काळाच्या अनंतत्वांत काय मोजदाद आहे ? दुसरें असें कीं गतीचा वेग वाढविला तर काळाचेंहि आक्रमण आपोआपच होतें. एखाद्या गांवीं जाण्यास आपण बैलगाडीचा उपयोग केला तर त्या गांवीं जावयास एक दिवस लागेल असें मानलें, तर आगगाडीनें एकदोन तासांत आपण त्याच गांवीं पोहोंचूं शकतों. जडसृष्टींतली हीच गोष्ट चैतन्यसृष्टींतहि पूर्णपणें लागू पडते. आपण आपल्या मनाला चालन दिलें व त्याचा वेग वाढविला तर तेंहि कित्येक युगांचा रस्ता थोड्याशा काळांत चालून जाईल. योग्यांचा हाच अनुभव आहे. एखादा मनुष्य अनंतशक्तिसागरांतून थेंब थेंब पाणी पिऊन लक्षावधि वर्षांनीं देवयोनींत प्रवेश करूं शकेल व शेवटीं पूर्णत्व पावण्यास त्यास कित्येक कोटी वर्षें लागतील; पण तेंच पाणी पिण्याचें प्रमाण त्यानें वाढविलें, तर काळाचें आक्रमण करून त्याचा उद्देश लवकर सफळ होईल हें उघडच आहे. फार काय, पण योग्य मार्गानें तुह्मी अत्यंत निश्चयानें आणि एकसारखे झपाट्यानें चाललां, तर वर्ष सहा महिन्यांत पूर्णत्व पावाल, यांत अशक्य असें कांहीं नाहीं. अमुक एक काळ लोटलाच पाहिजे, अशी मर्यादा कोणींहि निश्चित केलेली नाहीं.

तुम्हांला अशी मर्यादा घालून देणारा कोणी जन्मासच आला नाहीं. एखाद्या एंजिनांत थोडेसे कोळसे घातले आणि तें तासास दोन मैल चाललें तर अधिक कोळसे घालून तें अधिक झपाट्यानें चालूं लागतें. जड एंजिनाचेंहि सामर्थ्य जर याप्रमाणें वाढतें, तर चैतन्यसमुद्राचा प्रत्यक्ष अंश जो जीवात्मा तो एकाच जन्मांत मुक्ति मिळवूं शकणार नाहीं काय ? अनंत ज्ञान आणि अनंत सामर्थ्य यांची प्राप्ति मला याच जन्मांत कां होऊं नये ? पण असें होण्यास चोहोंकडे फाटाफूट झालेलें सामर्थ्य मला एकवटलें पाहिजे आणि त्या सामर्थ्याचा वेग वाढवून माझें नष्ट झालेलें धनीपण मला पुन्हां प्राप्त करून घेतलें पाहिजे.

या जगांतील प्रत्येक मनुष्य ज्या अर्थी गरजेच्या पलीकडे जाण्याकरितां—पूर्णत्व पावण्याकरितां—खटपट करीत आहे, त्याअर्थी तो कधीं ना कधीं मुक्त होईलच. सर्व मनुष्यजाति कधीं ना कधीं मुक्त होणारच व आपणहि त्यांजबरोबर मुक्त होऊं असें कोणाचें म्हणणें असेल तर योगमार्गाची कांस धरण्याचें त्यास कारण नाहीं. कित्येक कोटी वर्षांचा रस्ता लवकर कसा आक्रमण करतां येईल हें दाखविणें योगाचें काम आहे. ज्याला मुक्तीची उत्कट लालसा असेल, त्यास मार्ग दाखविण्याचा योगशास्त्राचा उद्देश आहे. अनंत शक्तिसागरांतून थोडी थोडी शक्ती प्रत्येक मनुष्य प्रत्येक क्षणीं घेत आहे. ही त्याची शोषकशक्ति कशी वाढवावी, हें दाखविण्याचें योगाचें काम आहे. हळूहळू वाट चालून प्रत्येक धर्मशाळेंत विश्रांति घेऊन गमतरमत मार्ग चालण्याचा ज्यांस कंटाळा आला असेल, त्यांस त्वरेनें मुक्कामास पोहोंचण्याचा जवळचा रस्ता दाखवावा, याच उद्देशानें सर्व योगमार्ग प्रगट झाले आहेत. जगांतील सर्व संतमहंत, महात्मे आणि योगी यांनीं एकाच आयुष्यक्रमांत मुक्ति मिळविली. जो रस्ता चालावयास सामान्य मनुष्यास कोट्यवधि वर्षें लागणार, तोच रस्ता ते थोड्याशा वर्षांत चालून गेले. सर्व जगांतील मनुष्यसंघ शेंपन्नास वर्षांच्या अवधींत जें काम करूं शकेल, तें त्यापैकीं प्रत्येकानें एकाच आयुष्यांत करून दाखविलें. एकाच आयुष्यांत ते पूर्णत्व पावले. त्यांनीं आपल्या आयुष्यांतला एक क्षणहि कधीं वायां घालविला नाहीं. त्यांना साऱ्या कोशांत एकाच शब्दाची ओळख होती. तो शब्द ‘ मुक्ति ’ हा होय. त्यांचें मन जगांत कोठेंहि आणि कधींहि न भटकतां, फक्त एकाच कल्पनेमागें हात धुऊन लागलें होतें. ती कल्पना म्हणजे ‘ मुक्ति ’ हीच. देहपाता-

पर्यंत एकाच ध्येयाचें चिंतन करावयाचें, असा त्यांच्या चित्ताचा निश्चय होता. तें ध्येय म्हणजे 'मुक्ति' हेंच. इतकी स्थिति झाल्यावर कोट्यवधि वर्षांनीं प्राप्त होणारी अवस्था त्यांस एकाच जन्मांत मिळाली यांत नवल तें काय? चैतन्य-समुद्रांतील अनंत सामर्थ्य शोषून घेण्याची शक्ति तुम्हीं वाढविली तर एकाच आयुष्यांत मुक्ति मिळणें तुम्हांसहि साध्य आहे. ही शक्ति कशी वाढवावी आणि ती एका केंद्रांत कशी आणून ठेवावी, ही केंद्रीकरणविद्या तुम्हांस शिकविण्याकरितांच राजयोग अवतरला आहे.

राजयोगानें सध्यां अदृश्य असलेले जीवात्मे आम्हांस दिसतील काय, असाहि प्रश्न कोणी करीत असतात. पण भुतेंखेतें अथवा दुसरे अदृश्य जीव झाले तरी प्राणाचेच अंश आहेत, हें लक्ष्यांत घेतलें म्हणजे राजयोगाचा संबंध कोठवर पोंचतो तें लक्ष्यांत येईल. मेलेल्या माणसांचे आत्मे अदृश्य स्थितींत खरोखरच वास करीत असतील, तर आपणाभोवतीं या क्षणींसुद्धां हजारों आत्म्यांचा गराडा पडला असेल. ते आम्हांस पाहूं शकत नसतील आणि आम्हीहि त्यांस पाहूं शकत नाहीं. त्यांच्या अस्तित्वाचें ज्ञान आमच्या कोणत्याहि इंद्रियानें सध्या होत नाहीं. त्यांस आपण पाहूं शकत नाहीं अगर स्पर्शहि करूं शकत नाहीं, एवढेंच नव्हे तर त्यांच्या अस्तित्वाची कल्पनाहि आपणांस करतां येत नाहीं. या दृश्य विश्वचक्रांत हें दुसरें एक अदृश्य विश्वचक्र असल्यासारखें आहे. आमच्या शरिराचें त्यास प्रत्येक क्षणीं घर्षण होत असेल आणि तेंहि आमच्या अंगाशीं अंग लावून एकसारखें चालत असेल; तथापि आम्ही एकमेकांस पाहूं शकत नाहीं अगर इतर कोणत्याहि प्रकारें एकमेकांच्या अस्तित्वाची जाणीव परस्परांस होत नाहीं. पदार्थांची जाणीव होण्याचीं पांच साधनें आपणापाशीं आहेत. त्या साधनांत प्राणशक्ति विशिष्ट तरंगरूपानें वावरत आहे. आतां जर आमच्याहून निराळ्या दशेंतील प्राणशक्तीचे तरंग विश्वांत असतील, तर ते आम्हास दिसणार नाहींत अगर त्यांची जाणीव इतर कोणत्याहि प्रकारें होणार नाहीं, हें उघडच आहे. एकमेकांची जाणीव उत्पन्न होण्यास या प्राणतरंगांची समावस्था हेंच कारण आहे. या तरंगांत परस्पर विषमावस्था उत्पन्न झाली कीं तिचें इंद्रियांतर्गत व्यक्तरूपहि निराळें होणार हें उघड आहे. हें व्यक्तरूप निराळें झालें म्हणजे परस्परांची जाणीव परस्परांस होण्याचीं साधनेंच नष्ट

होण्यासारखें आहे. साधनांच्या अभावामुळें परस्परांचें अस्तित्व असूनहि परस्परांबद्दल परस्परांस जाणीव होत नाहीं. विश्वांतर्गत प्राणशक्तीचें अग्नि हें एक विशिष्ट तरंगरूप आहे. हे तरंग अधिक झपाट्यानें उत्पन्न होण्याजोगी अवस्था आपण उत्पन्न केली, तर अग्नि अदृश्य स्थितींत जाईल. मेणबत्तीची ज्योत आपण स्पष्ट पाहूं शकतों; पण मद्यार्काच्या दिव्याची (Spirit-lamp) ज्योत अंधुक दिसते. कारण मेणबत्तीच्या ज्योतींत अग्नीच्या स्पंदाचें Vibration) जें प्रमाण असतें त्याहून मद्यार्काच्या ज्योतींत तें अधिक असतें. यामुळें दाहकशक्ति अधिक झाली तरी ज्योत अंधुक होते. अग्निस्पंदाचें हें प्रमाण याहून कित्येक पटीनें वाढविलें तर ज्योत आपणांस मुळींच दिसणार नाहीं हें उघड आहे. हीच गोष्ट प्रकाशकिरणांसहि लागू आहे. प्रकाशकिरणाचा स्पंद अत्यंत मंद असला तर तो आपणांस दिसत नाहीं. तीव्र उजेडाच्या जाग्यांतून मध्यम उजेडाच्या खोलींत आपण एकदम गेलों, तर त्या खोलींत काळोख आहे असें आपणास वाटतें. याचें कारण असें कीं, आपल्या नेत्रांतील कनीनिका उजेडाच्या विशिष्ट स्थितींतील स्पंदाशीं समता पावलेली असते; आणि त्या स्थितींतून तिला आपण एकदम विषम स्थितींत नेल्यामुळें तेथील मंद प्रकाशस्पंद ती पाहूं शकत नाहीं. मांजरांस आणि इतर चतुष्पदांस निबिड अंधारांतहि दिसतें, याचें कारण हेंच कीं स्वतःच्या कनीनिकेचे स्पंद तेथील प्रकाशस्पंदाशीं सम करण्याची शक्ति त्यांस आहे. आपणांस अशी शक्ति नसल्यामुळें अंधाऱ्या जागेंत आपणांस पदार्थज्ञान होत नाहीं. आमचे कनीनिकास्पंद हे प्राणज्योतीच्या एका विशिष्ट रूपांत व्यक्त झाले आहेत. त्यांशीं समावस्थेंत असलेल्या इतर स्पंदांचें त्यांस ज्ञान होतें. हीच स्थिति या दृश्य विश्वास सर्वत्र लागू पडते. आपल्या या पृथ्वीच्या भोंवतीं वातावरण चोहींबाजूंनीं पसरलें आहे. या वातावरणाचे एकावर एक असे अनेक थर आहेत. पृथ्वीच्या जवळील थर अधिक दाट असून जों जों वर जावें तों तों हे थर अधिक पातळ झाले आहेत. या वातावरणांत आपण जिवंत राहूं शकतों, पण अत्यंत विरल वातावरणांत देह धारण करणें आपणांस शक्य नाहीं. तशीच गोष्ट समुद्राची आहे. समुद्राच्या तळाशीं पाण्याचे थर अत्यंत घन असतात व पृष्ठभागावर विरल असतात. तळाशीं राहणाऱ्या एखाद्या प्राण्याला आपण पृष्ठभागावर आणिलें, तर त्याच्या देहाचे

ताबडतोब तुकडे होतील. हें विश्व म्हणजे आकाशच (Ether) अनेक स्पंदांच्या अवस्थेंत व्यक्त झालें आहे. प्राणाचा आघात आकाशावर झाला म्हणजे तें स्पंदरूप होऊन दृश्यत्वास येतें. प्राणाच्या जवळील आकाशस्पंद अत्यंत तीव्र असून त्यांपासून जों जों लांब जावें, तों तों हे स्पंद मंद होऊं लागतात. प्राण हा मध्यबिंदु कल्पून त्याच्याभोंवतीं आकाशाचें वर्तुळ आहे अशी कल्पना केली, तर मध्यबिंदूजवळील तरंग अत्यंत तीव्र असून पुढें हे तरंग मंद होत होत वर्तुळाच्या परिघावरील तरंग अत्यंत मंद होतात असें समजावें. अशा रीतीनें एकांत एक अशीं निरनिराळ्या परिस्थितींतील अनेक वर्तुळें एकावर एक तयार झालीं आहेत. ज्या मनानें शक्तिस्पंद कमीअधिक झपाट्याचा असेल, त्या मानानें या प्रत्येक वर्तुळांतील परिस्थितींत निराळे-पणा असतो. एखाद्या वर्तुळांतील रहिवाशी एकमेकांस पाहूं शकतात; परंतु तेच दुसऱ्या वर्तुळांतील रहिवाशांस पाहूं शकत नाहींत; अगर दुसऱ्या वर्तु-ळांतील रहिवाशी त्यांस पाहूं शकत नाहींत. तथापि दुर्बिण अथवा सूक्ष्म-दर्शक यंत्र यांच्या साहाय्यानें ज्याप्रमाणें आपली पाहण्याची शक्ति वाढ-वितां येते, त्याप्रमाणें योगाभ्यासानें आपल्या प्राणशक्तीचे स्पंद वाढवून आपणांस दुसऱ्या एखाद्या वर्तुळांतील रहिवाशांचें ज्ञान करून घेणें शक्य आहे. याच खोलींत कदाचित् दुसऱ्या एखाद्या वर्तुळांतील रहिवाशी असतील. त्यांचें ज्ञान या क्षणीं आपणांस होत नाहीं; कारण त्यांच्या प्राणशक्तीचे स्पंद अधिक झपाट्याचे असल्यामुळें ते आपल्या दृष्टिपथांत येऊं शकत नाहींत. त्यांच्यांत व आमच्यांत असलेला फरक गुणधर्ममूलक नसून, केवळ कमी अधिक प्रमाणामुळें झालेला आहे. त्यांचें जीवन ज्याप्रमाणें मूळ प्राणशक्तीवर अवलंबून आहे, त्याचप्रमाणें आमचें जीवनहि त्याच प्राणशक्तीवर अवलंबून आहे. प्राणसमुद्र हा दोहोंचेंहि एकच अधिष्ठान आहे. जर योगाभ्यासानें माझे प्राणशक्तिस्पंद मला वाढवितां आले, तर सध्याच्या वर्तुळाहून उच्चतर वर्तुळांत मीं प्रवेश केला असेंच म्हटलें पाहिजे. अशा स्थितींत मी तुम्हांस पाहूं शकणार नाहीं; पण त्यांस पाहूं शकेन. आमचें मन याप्रमाणें अत्यंत झपाट्याच्या स्पंदवर्तुळांत गेलें म्हणजे त्या स्थितीस समाधि असें नांव आहे. या समाधिस्थितींतहि प्रकार आहेत. समाधीच्या कनिष्ठ प्रकारांत अशा प्रका-रच्या अदृश्य प्राण्यांचें दर्शन होतें. समाधीच्या परिपक्वदशेंत आपणास

मूळच्या प्राणज्योतीची भेट होते. ज्यावर हें सारें विश्व विलसत आहे, त्या मूळ अधिष्ठानावर आपण आरूढ होतों. सर्व विश्वाचें मूळ हस्तगत झालें म्हणजे विश्वच हस्तगत झालें, असें म्हणावयास काय नड आहे ?

अशा रीतीनें प्राणायामानें आपणांस असाध्य असें कांहींच उरत नाहीं. यासाठीं अदृष्ट जगाचा शोध करणारा कोणी तुम्हांस भेटला तर तोहि वस्तुतः प्राणायामाच्याच मार्गें लागलेला आहे असें तुम्ही निश्चित समजा. ज्या ज्या ठिकाणीं कांहीं विशेष प्रकारचें सामर्थ्य तुमच्या प्रत्ययास येईल, त्या त्या ठिकाणीं हे प्राणज्योतीचेच स्पंद आहेत हें लक्ष्यांत ठेवा. आगगाडीच्या एंजिनमध्येंहि वाफेच्या रूपानें प्राणच क्रिया करीत असतो. विजेनें घडून येणारे अनेक चमत्कार तुम्ही प्रत्यहीं पाहत असाल. तीहि प्राणशक्तीच आहे. पदार्थविज्ञानशास्त्र तरी काय करीत आहे ? जडरूपानें वावरणाऱ्या प्राणशक्तीची योग्य संघटना करून जडशक्ति वाढविण्याची क्रियाच तें शास्त्र करीत आहे. याला जड प्राणायाम असेंहि वाटत असेल तर नांव द्या. जडशक्ति ज्याप्रमाणें जड साधनांनींच वाढवितां येते, त्याप्रमाणें चैतन्य शक्ति सचेतन साधनांनींच वाढवितां येते. ज्या शास्त्रानें जडसाधनांनीं जडशक्ति वाढवितात, त्याला पदार्थविज्ञानशास्त्र म्हणतात; आणि ज्या शास्त्रानें सचेतन साधनांनीं चैतन्यसामर्थ्य वाढवितात, त्याला राजयोग असें नांव आहे.



प्रकरण ४ थें.

प्राणशक्ति.

मनुष्यप्राण्याच्या पाठीच्या कण्यांत ज्ञानतंतूंच्या दोन रज्जूंचें वास्तव्य आहे, असें योग्यांचें म्हणणें आहे. या दोन रज्जूंस त्यांनीं पिंगळा आणि इडा अशीं नांवें दिलीं आहेत. या दोन रज्जूंमध्यें पोकळी असून तिला त्यांनीं सुषुम्ना असें नांव दिलें आहे. या पोकळीच्या खालच्या टोंकास ज्ञानतंतूंचें चक्र आहे. हें चक्र त्रिकोणाकृति असून त्यांत कुंडलिनी नांवाच्या प्राणशक्तीचें वास्तव्य आहे असें योगी सांगतात. ही कुंडलिनी जागृत झाली म्हणजे सुषुम्नेंतून वर जाऊं लागते. सुषुम्नेचा मार्ग कुंडलिनी आक्रमण करूं लागली म्हणजे मनावरील एक एक पडदा दूर होण्यास सुरवात होते आणि योग्यास दिव्यदृष्टि आणि अमानुष सामर्थ्य यांची प्राप्ति होऊं लागते. कुंडलिनी मेंदूपर्यंत पोहोंचली म्हणजे मन आणि देह यांजपासून योगी विभक्त होऊन त्याचा आत्मा मुक्त होतो.

मनुष्याच्या पाठीच्या कण्याची रचना एका विशिष्ट पद्धतीनें झाली आहे. इंग्रजी आठाचा आंकडा आडवा (∞) लिहिला असतां जसा दिसतो, तशा आकृतीचे हाडाचे कित्येक मणके एकांवर एक रचलेले आहेत. यांपैकीं डाव्या भागांतून गेलेल्या ज्ञानरज्जूस इडा व उजव्या भागांतील ज्ञानरज्जूस पिंगळा अशीं नांवें आहेत. या दोहोंच्या मधील पोकळीला सुषुम्ना असें नांव आहे. या कण्याच्या तळाच्या मणक्याला इंग्रजींत लंबर मणका (Lumbar Vertebra) असें नांव आहे. या लंबर मणक्याच्या खालीं एक मणका असून त्यांतील शेवटच्यास सेक्रम असें नांव आहे. हा मणका साधारण त्रिकोणाकृति आहे. ज्ञानरज्जूचा एक सूक्ष्मतंतू या मणक्यापर्यंत आला आहे. या सेक्रम मणक्याच्या आंत एक Sacral Plexus नांवाचें ज्ञानतंतूचें चक्र असून तें त्रिकोणाकृति आहे, ही गोष्ट आधुनिक शारीरवेत्त्यांस माहीत आहेच. या चक्राप्रमाणेंच Lumbar Plexus, Solar Plexus, Semilunar Plexus वगैरे ज्ञानतंतूंचीं चक्रें आहेत, ही गोष्टहि त्यांस विदित आहे. यांसच आमच्या योग्यांनीं सूर्यकमल, चंद्रकमल अशीं नांवें दिलीं आहेत असें म्हटलें असतां वावगें होणार नाहीं.

योग्यांच्या मताप्रमाणें अगदीं पहिलें मूलाधारचक्र हें आहे, आणि शेवटचें चक्र मेंदूंत असून त्याला त्यांनीं सहस्रदलचक्र असें नांव दिलें आहे. आपल्या शरिरांतील ज्ञानतंतूंत दोन प्रकार आहेत, ही गोष्ट शास्त्रज्ञांस ठाऊकच आहे. यांपैकीं एकास Afferent किंवा Sensory असें नांव आहे. यांचें काम शरिरावर होणाऱ्या स्पर्शांचें ज्ञान मेंदूंस पोहोंचवावयाचें आहे. यांस आपण स्पर्शवाहक ज्ञानतंतू म्हणूं. दुसऱ्या प्रकारास Efferent किंवा Motor असें नांव आहे. मेंदूंचा हुकूम अवयवांस पोहोंचविण्याची कामगिरी यांजकडे आहे. यांस आपण आज्ञावाहक असें नांव देऊं. या दोन क्रिया आणि त्या करणारे ज्ञानतंतू भिन्न असले तरी त्या दोहोंचेंहि पर्यवसान मेंदूंत होतें. याशिवाय आणखीही कित्येक गोष्टी लक्ष्यांत ठेवण्यासारख्या आहेत. त्या लक्ष्यांत असल्या म्हणजे पुढील विवेचन समजण्यास बरें पडेल. कण्यांतील ज्ञानरज्जूचा मेंदूंत जेथें शेवट होतो, तो भाग पोकळ असून मेंदूशीं त्याचा प्रत्यक्ष संबंध नसतो. त्या भागाच्या भोंवतीं एक प्रकारच्या पातळ पदार्थांचें आवरण असून त्या पदार्थांत तो पोकळ भाग तरंगत असतो. डोक्यावर कांहीं आघात झाला तर त्याचा जोर त्या पदार्थांत जिरून जाऊन पोकळ भागांस धक्का लागत नाहीं. नव्या शारीरशास्त्राचें हें निरीक्षण विशेषतः लक्ष्यांत ठेवण्यासारखें आहे. यामुळें योगशास्त्राचे सिद्धांत नव्या पद्धतीनें समजण्यास आपणांस सुलभ होतें. त्याचप्रमाणें वर जीं ज्ञानचक्रें सांगितलीं, त्यांपैकीं तीन आपण विशेष लक्षांत ठेवलीं पाहिजेत. पहिलें मूलाधार, दुसरें सहस्रदल आणि तिसरें मणिपुर. शारीरशास्त्रांतील या माहितीशिवाय पदार्थविज्ञानांतील एक दोन गोष्टीहि लक्ष्यांत ठेवण्यासारख्या आहेत. वीज आणि तिची शक्ति यांबद्दल बऱ्याच गोष्टी आपल्या कर्णपथावरून गेल्या आहेत; पण वीज हा वास्तविक पदार्थ काय आहे, याची शास्त्रज्ञांसहि निश्चित माहिती आज मिळालेली नाहीं. अत्यंत झपाट्याच्या गतीचा तो एक स्पंद, तरंग अथवा गति आहे, इतकेंच सध्यां आपणांस ठाऊक आहे.

या विश्वांत दुसऱ्याहि अनेक प्रकारच्या गती आहेत. मग त्या गतींत आणि या विद्युद्गतींत फरक काय ? आपण हें टेबल लोटून दिलें, तर ज्या परमाणूंचें तें बनलें त्या सर्व परमाणूंस गति प्राप्त होते ही गोष्ट खरी; पण ते सर्व परमाणू एकाच दिशेनें प्रवास करीत नाहींत. त्यांतील प्रत्येक परमाणूच्या

गतीची दिशा स्वतंत्र असते. टेबल लोटीत असतां आपल्या हातावर दाब पडतो तो कशाचा ? टेबलांतील प्रत्येक परमाणु आपल्या स्वतंत्र गतीनें जात असतां आपण त्यास विशिष्ट दिशेनें गति देण्याचा यत्न करतों. या परस्पर-विरुद्ध गतींमुळें आपल्या हातावर दाब उत्पन्न होतो. जगांतील प्रत्येक पदार्थ एकमेकांस ओढीत असतो; आणि त्या सर्वांस पृथ्वी आपल्या मध्यबिंदूकडे ओढते. यामुळें जगांतील प्रत्येक पदार्थावर अनेक गतींची क्रिया चालू असते. विद्युद्गतीची गोष्ट याहून वेगळी आहे. तिच्या सर्व परमाणूंची गति एकाच दिशेनें होते. या खोलींतील वातावरणाच्या परमाणूंस एकाच दिशेनें गति मिळण्याची योजना केली तर ही खोली म्हणजे एक मोठें विद्युदुत्पादक यंत्र बनून जाईल. आतां इंद्रियविज्ञानशास्त्रांतील एक माहिती लक्ष्यांत ठेवण्यासारखी आहे, ती सांगतों. श्वासोच्छ्वासाच्या क्रियेचें नियमन करणारा गोलक (Centre) स्पर्शवाहक आणि आज्ञावाहक ज्ञानतंतूंचेंहि थोडें बहुत नियमन करीत असतो हें लक्ष्यांत ठेवलें पाहिजे.

आतां प्राणायामाच्या अभ्यासास श्वासोच्छ्वासांच्या नियमनापासून सुरवात कां केली पाहिजे याचा विचार करूं. आपले श्वासोच्छ्वास नियमित अंतरानें आपण जाते येते केले, तर देहांतील परमाणूंस एकाच दिशेनें गति मिळूं लागते. नुसता विचार उत्पन्न करणाऱ्या अंतरिंद्रियास मन ही संज्ञा आहे. याच मनाच्या निश्चयात्मक रूपास बुद्धि असें नांव आहे. मनाचें बुद्धींत रूपांतर होतेवेळीं शरिरांतील परमाणूंस एकाच दिशेनें गति मिळूं लागते; यामुळें त्यावेळीं विजेचा प्रवाह देहांत उत्पन्न होण्याची क्रिया सुरू असते. हा विजेचा प्रवाह ज्ञानतंतूंवर वाहत असल्यामुळेंच त्यांत स्पर्शवाहक आणि आज्ञावाहक असे परस्परभिन्न गुण निर्माण होतात. मृत शरीरांतील ज्ञानतंतू काढून त्यांवर विजेचा प्रवाह चालू केला, तर त्यांत परस्परविरुद्ध गुण निर्माण होतात, ही गोष्ट इंद्रियविज्ञानशास्त्रानें प्रत्यक्ष सिद्ध केली आहे. एखाद्या लोखंडी तुकड्यावर विजेचा प्रवाह सोडला तर त्याच्या दोन टोंकांत परस्परविरुद्ध गूण निर्माण होतात, ही गोष्ट प्रत्यक्ष प्रयोगानें सिद्ध झाली आहे. देहांत जीव असतां त्यांत परस्परविरुद्ध गुणाचे ज्ञानतंतू असतात ते कोठून आले ? यावरून आपल्या देहांतील मनाचें रूपांतर बुद्धींत होऊं लागलें म्हणजे त्या वेळीं आपलें शरीर म्हणजे

एक विद्युदुत्पादक यंत्र (Battery) बनून जातें असें निर्विवाद सिद्ध होतें. श्वासोच्छ्वासांचें नियमन करून त्यांस समांतर गति मिळेसें केलें, तर आपल्या देहांत बुद्धीचें एक प्रचंड विद्युदुत्पादक यंत्रच आपण तयार केलें असें होईल. योग्याची इच्छा तरी हेंच यंत्र तयार करण्याची असते. सध्याच्या इंद्रिय-विज्ञानशास्त्राच्या आधारानेंच या गोष्टींची आपणांस निश्चित सिद्धि करतां येते. श्वासोच्छ्वासांच्या नियमनाचें खरें महत्व आतां तुमच्या लक्ष्यांत पक्के-पणीं आलें असेल. त्यांच्या नियमनानें देहांतील परमाणूंस समांतर गति प्राप्त होऊन मेंदूंतील त्यांच्या गोलकांवर आपणांस ताबा मिळवितां येतो, व श्वासोच्छ्वास गोलकाच्या (Respiratory Centre) साहाय्यानें इतर गोलक आपणास ताब्यांत आणण्यास सुलभ होतें.

या सर्व गोलकांचें प्राणायामानें नियमन झालें म्हणजे मूलाधारचक्रांतील (Sacral plexus) निद्रित असलेली कुंडलिनी नांवाची शक्ती जागृत होऊं लागते.

आपण सामान्य मनुष्यें ज्या कांहीं गोष्टी पाहतों, ऐकतों, ज्यांची आपण कल्पना करतों, अथवा ज्या आपण स्वप्नांत पाहतों, त्या सर्वांचें वसति-स्थान महदाकाश हें आहे. महदाकाश म्हणजे आपणा स्वतःच्या बाहेरील अनंत आकाश. ज्या मूलतत्त्वावर प्राणाचा आघात होऊन विश्व नटलें आहे तें महदाकाश. आपलें मन सदोदित बाह्यवर्ति असल्यामुळें आपली प्रत्येक कल्प-नाहि या महदाकाशांतच फिरत असते. योग्याचें मन अंतर्मुख झालेलें अस-ल्यामुळें तें चित्ताकाशाबाहेर भटकत नाहीं. यामुळें त्याची दृष्टी सदोदित चित्ताकाशांतील वस्तूंवर लागलेली असते. मनाची अंतर्मुखता याहून अधिक पक्की झाली म्हणजे चित्ताकाशांतून निघून तें चिदाकाशांत प्रवेश करतें. चिदाकाश केवळ चैतन्यरूप—ज्ञानरूप—असल्यामुळें तेथें कल्पनेसहि वाव उरत नाहीं. कल्पना ही मनोमय आहे आणि मन जडस्वभाव आहे. यामुळें त्यानें चिदाकाशांत प्रवेश केला म्हणजे तें स्वतःच चैतन्यरूप होऊन त्याचें मनपण—जडस्वभाव—नष्ट होतें. कुंडलिनी जागृत झाली म्हणजे ती प्रथम सांगितलेल्या सुषुम्ना नांवाच्या पोकळींत प्रवेश करते. यालाच चित्ताकाश म्हणतात. येथून ती पुढें मेंदूंत प्रवेश करते व त्याला चिदाकाश म्हणतात. येथें मनाचें मनपण नष्ट होऊन तें कल्पनेचा त्याग करतें. जड विजेसंबंधीं

जें ज्ञान आजमितीस आपणांस प्राप्त झालें आहे, तें या योगज्ञानाशीं ताडून पाहतां बरेंच कोतें पडतें. विद्युत्प्रवाह इकडून तिकडे पाठविण्यास आपणांस तारेची जरूर लागते; पण तारेशिवाय हें काम योगी करूं शकतो. यावरून विद्युत्प्रवाहाच्या गतीला तारेची कांहीं आवश्यकता आहेच असें नाहीं. आपल्याला आज तें साध्य झालें नसलें, तर तो आपल्या अज्ञानाचा परिणाम आहे. (आतां तारेच्या साहाय्यावांचून विद्युत्संदेश पाठवितां येतात हें वाचकांस माहित आहेच.—भा. क.)

अशाच रीतीनें आपल्या शरिरांत ज्ञानतंतूंच्या तारांमार्फत आपण स्पर्शज्ञान करून घेतों अगर आपल्या अवयवांस हुकूम पोहोंचवितों. आपल्या शरीरांत ज्ञानतंतूंचें जाळें तारांसारखेंच पसरलें असून, त्यांचे गोलक मेंदूंत असतात हें वर सांगितलेंच आहे. पाण्याच्या तलावांतून ज्याप्रमाणें एक मोठा नळ प्रथम आणलेला असतो, त्याप्रमाणेंच इडा आणि पिंगला हे दोन मोठे ज्ञानरज्जू असून त्यांच्या शाखा आणि उपशाखा सर्व शरीरभर पसरल्या आहेत. स्पर्शवाहक आणि आज्ञावाहक असे दोन मोठे ज्ञानरज्जू इंद्रियविज्ञानशास्त्रांत सांगितले आहेत व त्यांसच इडा आणि पिंगला अशीं योगाच्या भाषेंतील नांवें आहेत. आपल्या शरिरांत विद्युत्संदेश पोंहोंचविण्याचें काम याच तारा करतात. यांपैकीं एखादी तार निकामी झाली तर संदेश इकडचा तिकडे पोहोंचत नाहीं, याचा अनुभव आपणांस आहेच; कांहीं कारणानें पायावर अथवा दुसऱ्या कोठें आघात झाला तर तेथील स्पर्शज्ञान नष्ट होतें. याचें कारण तेथील तार निकामी होते हेंच होय. या तारांच्या साहाय्यावांचून आपणांस संदेशवहनाचें कार्य कां करतां येऊं नये, असा प्रश्न येथें उपस्थित होतो. सुषुम्नेंतून हे संदेश पाठविणें साध्य-झालें, तर या तारांचा उपयोग करण्याची तुम्हांस जरूर लागणार नाहीं, असें आमच्या या प्रश्नाला योग्यांनीं उत्तर दिलें आहे. हें तारांचें जाळें मनानेंच निर्माण केलें आहे व त्यांच्या मार्फत संदेशवहनाचें कार्य करावयाचें हें तरी मनानेंच ठरविलें आहे. फार दिवसांच्या संवयीनें त्याला आतां त्यांच्या सहाय्यावांचून काम करणें अशक्य वाटूं लागलें आहे. मनानें या जाळ्याचा एकवार उच्छेद केला, तर तें स्वतंत्र होऊन या तारांच्या जाळ्यावांचून स्वतंत्रपणें कार्यकारी होऊं शकेल. असें झालें म्हणजे सर्वज्ञ होण्याचाहि मार्ग

त्याला मोकळा होईल. सुषुम्नेचें महत्व काय आहे, याचा खुलासा आतां आपणांस झाला असेल. जर विद्युत्संदेश सुषुम्नेच्या द्वारा पाठविण्याचें कार्य आपणास करतां येईल, तर या विश्वरूपी प्रचंड कोड्याचा उलगडा होईल; आणि हें करतां येणें अशक्य नाहीं, असें योगी आपणांस बजावून सांगत आहेत.

सामान्य मनुष्याच्या देहांतील सुषुम्नेचें खालचें द्वार बंद असतें. त्यांतून कांहींच कार्य होत नसतें. हें द्वार ज्यायोगें मोकळें होऊन विद्युत्संदेश त्यांतून जाऊं शकतील अशा प्रकारचा अभ्यास योग्यास साध्य करावयाचा असतो. हें द्वार कार्यक्षम झालें ह्मणजे सध्या देहाशीं असलेला संबंध तुटूं लागतो. आपला देह सध्या आपला धनी होऊन बसला आहे, पण अशा स्थितीनंतर त्याचें धनीपण संपुष्टांत येऊं लागतें.

आपल्या कानावर एखाद्या शब्दाचा अथवा दृष्टीवर रूपाचा आघात झाला, ह्मणजे स्पर्शवाहक ज्ञानतंतूंच्या द्वारा तो आघात मेंदूंतील त्या त्या इंद्रियांच्या गोलकावर पोहोंचविला जातो. तो तेथें पोहोंचतांक्षणींच गोलक जागृत होऊन प्रत्याघात करतो. ज्या गोलकांची क्रिया आपल्या इच्छेवर अवलंबून नाहीं, तेथें आघात, प्रत्याघात आणि त्या प्रत्याघाताचें व्यक्तरूप ह्मणजे क्रिया हीं एकामागें एक आपोआप घडतात. यांतील एखादी क्रिया घडूं नयेसें करणें आपल्या हातीं नसतें. पण ज्या गोलकांची क्रिया आपल्या इच्छेवर अवलंबून असते, अशा गोलकांवर बाह्य पदार्थांचा आघात होतांच विचार सुरू होतो व नंतर प्रत्याघात ह्मणजे क्रिया सुरू होते. आपल्या श्वासोच्छ्वासांचें नियमन करणारा, अथवा आपलें हृदय उडण्याची क्रिया चालू ठेवणारा आपल्या मेंदूंतील गोलक आमच्या इच्छेनें क्रिया करीत नाहीं. आपलें कार्य ते आपल्या स्वतःच्या इच्छेनें करतात. आपण एखाद्या ठिकाणीं चालत असतां तेथें कसली तरी घाण आली, तर आपले श्वास आपणांस फार वेळ बंद ठेवतां येत नाहींत. कारण तो गोलक सध्या स्वतंत्र असल्यामुळें श्वास बंद व्हावा अशी आपली इच्छा असतांहि तसें करणें आपल्या हातीं नाहीं. यामुळें हवेचा आघात त्यावर पोहोंचतांच प्रत्याघात आणि क्रिया हीं एकामागून एक अनिवार्यपणें घडून येतात. पण ज्या गोलकांची क्रियाशक्ति आपल्या इच्छेवर अवलंबून असते, तेथें आघात होतांच विचारक्रिया सुरू होते. आपल्या मनांत उत्पन्न होणारे विचार अथवा बाह्यपदार्थज्ञान हीं

आपल्याच गोलकांच्या प्रत्याघातानें उत्पन्न झालेलीं आहेत. त्यांस स्वतंत्र अस्तित्व नाहीं. अमक्या पदार्थाचें ज्ञान झालें असें आपण ह्मणतों अथवा अमुक विचार उद्भवला असें ह्मणतों, त्या वेळीं त्या ज्ञानास अथवा विचारास स्वतंत्र अस्तित्व नसून पूर्वीच्या आघातास गोलकांनीं उत्पन्न केलेल्या प्रत्याघातानें त्यांचें जनन झालेलें असतें, हें लक्ष्यांत ठेवलें पाहिजे. हा प्रत्याघात झाला नाहीं तर विचाराचीहि उत्पत्ति होत नाहीं. आपण कोणाचें भाषण ऐकत असतां आपलें मन दुसरीकडे असलें तर तें भाषण ऐकूं येऊनहि विचारांची उत्पत्ति होत नाहीं. कारण आपलें मन त्या वेळीं श्रवणगोलकाकडे जोडलेलें नसल्यामुळें तो गोलक अक्रिय झाल्यासारखा होतो. या स्थितींत प्रत्याघात नसल्यामुळें त्यापासून उद्भवणारा विचारहि उत्पन्न होत नाहीं. यावरून पदार्थज्ञान अथवा विचार हे वस्तुतः प्रतिबिंबरूप आहेत असें सिद्ध झालें. आतां येथें एक शंका अशी उद्भवते कीं बाह्य आघातावांचून विचार-तरंगांची उत्पत्ति होत नाहीं असें ह्मटलें, तर स्वप्नांतील विचारतरंग कोठून उद्भवतात ? अशा वेळीं सर्व इंद्रियें लीन असल्यामुळें तीं बाहेरील आघात पोहोंचवूं शकत नाहींत. मग स्वप्नांत पदार्थांचे देखावे दिसतात व विचार उद्भवतात ते कोठून ? याचें कारण असें कीं स्पर्शवाहक ज्ञानतंतूंनीं पाठविलेले बाहेरील आघात आपल्या देहांत एका विशिष्ट ठिकाणीं गोळा होऊन निद्रितावस्थेंत राहतात. मीं एखादें शहर पाहिलें म्हणजे त्या शहरांतील नानाविध देखावे स्मरणरूपानें माझ्या देहांत वास करून राहतात. प्रत्यक्ष दर्शनाच्या वेळीं झालेला आघात सूक्ष्म–स्मरण–रूप धारण करतो व निद्रितावस्थेंत राहतो. कित्येक वर्षे लोटल्यावरहि मला इच्छा होतांच तें शहर माझ्या मनश्चक्षूं-पुढें गोचर होतें. यावेळींहि आघात आणि प्रत्याघात यांची क्रिया पूर्वींप्रमाणेंच होते; परंतु ती थोडी अस्पष्ट होते इतकेंच. अशा वेळीं जे विचारतरंग कोठें तरी निद्रितावस्थेंत होते, त्यांनींच ही आघातक्रिया केली असें म्हटलें पाहिजे. स्वप्नाचीहि गोष्ट याप्रमाणेंच आहे. हे सर्व आघात मूलाधारचक्रांत सांठविलेले असतात; आणि हे आघात व प्रत्याघात होण्यास लागणारे शक्तितरंगहि त्याच मूलाधारचक्रांत सूक्ष्मरूपानें राहिलेले असतात. शक्तितरंगांच्या या सूक्ष्मरूपास कुंडलिनी असें नांव आहे. बाह्यसृष्टीसंबंधीं फार वेळ दृढ विचार करीत बसलें असतां मूलाधारचक्राजवळील शरिराच्या भागांत अधिक उष्णता उत्पन्न होत

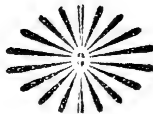
असल्याचा अनुभव येतो. त्याचें कारणहि हेंच आहे. निद्रितावस्थेंतील ही शक्ति जागृत झाली व तिला आपण सुषुम्नेच्या खालच्या द्वारानें वर घालविलें, तर ती आपल्या मार्गांतील प्रत्येक गोलकावर झपाट्याचा आघात करते. हे आघात गोलकांवर आदळून त्यांस जागें करतात. अशा रीतीनें कुंडलिनी जों जों वर जाऊं लागते, तों तों एकामागून एक सर्व गोलक तिच्या प्रचंड आघातानें खडबडून जागृत होतात. ज्या वेळीं शक्तीच्या अत्यंत सूक्ष्म आघातानें ज्ञानतंतुद्वारा गोलकांस अल्प जागृति येते, त्या वेळीं त्या अवस्थेला आपण स्वप्न असें म्हणतों; अथवा जागेपणीं तीस आपण स्मरण अगर कल्पना असें नांव देतों. कुंडलिनी पूर्ण जागृत झालेली असतां तिनें खुद्द गोलकांवरच प्रचंड आघात केला म्हणजे स्वप्नाच्या कितीपट परिणाम उत्पन्न होत असेल, हें त्रराशिक तुम्हीच सोडवा. हा परिणाम कल्पनातीत आहे. इंद्रियद्वारा होणाऱ्या आघाताची जी कांहीं कल्पना आपणांस आहे ती कितीहि विशाल केली, तरी हा परिणाम जाणणें तिच्या आटोक्यांत येणार नाहीं. सर्व आघात व प्रत्याघात यांची वासलात जेथून लागते, त्या मध्यवर्ती ठिकाणांत म्हणजे मेंदूंत ही कुंडलिनी शक्ति जाऊन पोहोंचली, म्हणजे तिच्या आघातास सर्व मेंदूंतून प्रत्याघात होतो व त्या वेळीं ज्ञानरवि माध्यान्हीं आल्यामुळें सर्वत्र प्रकाशच प्रकाश होऊन जातो. कोऽहं या शोधार्थ भटकणारा योगी येथें सोऽहं असें म्हणूं लागतो. कुंडलिनी आपला प्रवासमार्ग आक्रमण करीत असतां एकेका गोलकास जागृति आणते. यामुळें मनावरील आच्छादनें एकामागें एक झपाट्यानें दूर होऊन, तें एकाच वेळीं संपूर्ण प्रकाशमान होतें; आणि अशा स्थितींत या सर्व स्थूल विश्वरूपाचें सूक्ष्मरूप—कारणरूप—त्यास दिसतें. म्हणजे एकाच वेळीं सर्व विश्व तें सामग्र्यानें पहात असतें. आपला हा स्थूल देह ज्याप्रमाणें अंतर्वर्ती सूक्ष्म देहापासून उत्पन्न झाला आहे, त्याप्रमाणेंच हें प्रचंड स्थूल विश्व सूक्ष्मरूपापासून उत्पन्न झालें आहे. ज्याप्रमाणें स्थूल व सूक्ष्म देहांत गुणधर्ममूलक भिन्नता नाहीं, त्याप्रमाणेंच स्थूल विश्व आणि सूक्ष्म विश्व यांतहि भेद नाहीं. (प्रथम खंड, विवेचकबुद्धि आणि धर्म हा निबंध पाहा.)

सर्व विश्वाचा अभ्यास एकाच वेळीं तें येथें करूं शकतें. सर्व कारणकार्यपरंपरा त्यास येथें एकाच वेळीं दिसतात. अशा स्थितींत पाहावें तिकडे

प्रकाश. सर्वच ज्ञानमय झाल्यावर अज्ञानाचा प्रवेश तेथें कसा होणार ? अशा रीतीनें योगी येथें संपूर्ण ज्ञानवान् होतो.

संपूर्ण ज्ञान व संपूर्ण चैतन्य यांची प्राप्ति करून घेण्याकरितां कुंडलिनी जागृत करणें, हा एकच उपाय आपणांस उपलब्ध आहे. ही जागृति अनेक मार्गांनीं करतां येते. परमेश्वरावर अत्यंत दृढ भक्ति असेल तर कुंडलिनी जागृत होईल, अथवा एखाद्या ब्रम्हनिष्ठाची पूर्ण कृपा झाली तर त्याच्या वरदहस्तानेंहि हें कार्य होईल; अथवा निःसीम ज्ञानयोगानेंहि हें तुम्हांस साध्य होईल. अंतर्गत भांडारांतून बाहेर पडूं पाहणाऱ्या अत्यंत सूक्ष्म विचाराचेंहि अवलोकन केल्यावांचून त्यास दृष्टिपथाबाहेर जाऊं द्यावयाचेंच नाहीं, अशा निश्चयानें तुम्हीं चाललां तरीहि तुमचें कार्य होईल. ज्या ठिकाणीं तुमच्या सामान्य ज्ञानाच्या आवांक्याबाहेरील असें कांहीं कार्य घडत असल्याचें तुम्हांस आढळेल, त्या जागीं कुंडलिनीला अत्यंत अल्प प्रमाणावर तरी जागृति आली आहे असें तुम्ही निश्चयानें समजा. अशा ठिकाणीं चूक होते ती इतकीच कीं, खुद्द त्या कार्यकर्त्यास स्वतःच्या शरिरांत होत असलेल्या या क्रियेच्या कारणाचा मागमूसहि नसतो. यामुळें सर्व क्रिया आंधळेपणानें घडत असते. हेंच तुम्हांस डोळे उघडे ठेवून करावयाचें आहे. ईश्वराच्या भजनपूजनाचे अनेक मार्ग हेहि कुंडलिनी जागृत करण्याचेच मार्ग आहेत. आपली प्रार्थना फलद्रूप झाली असें एखाद्यास आढळून आलें तर ती अदृश्य कर्त्याच्या मदतीनें फलद्रूप झाली असें त्यास वाटतें; पण ही त्याची चूक आहे. अत्यंत आर्द्रचित्तानें त्यानें प्रार्थना केल्यामुळें त्याच्याच देहांतील प्राणशक्ति जागृत झालेली असते. त्याच शक्तीनें सर्व कार्यें घडून येतात. तुम्हीं प्रार्थना करतांना हजारों नांवें घेतलीं आणि हजारों नवे पंथ उपस्थित केले, तरी वस्तुतः तुम्ही सर्व देहधारी एकाच विश्वशक्तीचें आराधन करीत असतां. पुष्कळ वेळां तुमच्या प्रार्थना केवळ भीतीमुळें केलेल्या असतात; पण भीतियुक्त अंतःकरणानें प्रार्थना करणें हा सुखी होण्याचा मार्गच नव्हे. सर्व सुखाची जननी प्राणशक्ति कुंडलिनी तुमच्याजवळच आहे; तिची आराधना करा; तिला आळवा; तिचें दूध तुम्हांस मिळालें तर अनंत काळापासून तुम्हांस लागलेली क्षुधा तत्क्षणींच शांत होईल. कुंडलिनीची आराधना कशी करावयाची हें जाणवावयाचें असेल तर राजयोगाची कांस धरा; म्हणजे तुम्हांस तो सरळ मार्गावर नेऊन सोडील.

तुमचें डोकें भ्रमवून टाकणाऱ्या अनेक विश्वचमत्कारांचा तो तुम्हांपुढें उलगडा करील. तेलवातीवांचून प्रकाश देणारा दिवा पाहून एखाद्या गांवढळास त्याचा चमत्कार वाटतो; पण तुह्मांस विजेची माहिती झाली म्हणजे ज्याप्रमाणें त्याचा कांहींच चमत्कार वाटणार नाहीं, त्याप्रमाणें तुह्मी राजयोगानें दर्शविलेल्या मार्गाचें आक्रमण करूं लागलां, म्हणजे या सृष्टींत चमत्कार असा कांहींच नाहीं असें तुम्हीं म्हणूं लागाल.



प्रकरण ५ वें

प्राणशक्तीचें नियमन.

प्राणशक्तीच्या नियमनाकरितां जो अभ्यास करावा लागतो, त्यासंबंधीं आतां विचार करूं. या अभ्यासांतील पहिली पायरी म्हणजे श्वासोच्छ्वासांचें नियमन ही आहे. आपल्या शरीरांत प्रत्यक्ष वावरत असतां जिचा प्रत्यय आपणांस होतो, त्या शक्तीची सूक्ष्म गति आपणांस अवलोकनांत आणावयाची आहे. आपल्या मनाला सदोदित जड पदार्थांचाच विचार करण्याची संवय अनंतकालापासून लागलेली असल्यामुळें गतीचें सूक्ष्मरूप अवलोकन करण्याची शक्ति त्यामध्यें आतां राहिली नाहीं, याचा विचार आपण पूर्वी केलाच आहे. या सूक्ष्म गतितरंगांचें अवलोकन आपणांस पुन्हा करतां आलें, तर त्यांचें नियमन कसें करावें याचें ज्ञानहि आपणांस प्राप्त होईल. आपल्या सर्व शरीरभर ज्ञानतंतूंचें जाळें पसरलें असून, प्राणशक्तीचे गतितरंग त्यांच्या द्वारें सर्व शरीरभर फिरत असतात व प्रत्येक स्नायूस सजीव राखीत असतात. अशा रीतीनें हे गतितरंग प्रत्येक क्षणीं आपल्या सर्व शरीरभर फिरत असतांहि त्यांच्या अस्तित्वाचें ज्ञान आपणांस होत नाहीं. अभ्यासानें हें ज्ञान मिळवितां येईल असें योग्यांचें म्हणणें आहे. श्वासोच्छ्वासद्वारा फुप्फुसांचें नियमन करणें हा या अभ्यासाचा पहिला धडा होय. हा अभ्यास कांहीं काळपर्यंत नियमानें केला म्हणजे सूक्ष्मगतितरंगांचें नियमन आपणांस साध्य होईल.

हा पहिला धडा कसा शिकावा, यासंबंधीं आपण आतां विचार करूं. सर्व शरीर एका लंबरेषेंत राहील अशा रीतीनें ताठ बसावें. आपल्या पाठीच्या कण्यांतून दोन प्रकारचे दोन ज्ञानरज्जू जात असल्याचें पूर्वी सांगितलेंच आहे. पाठींतल्या हाडांच्या मणक्यांस जरी हे रज्जू अगदीं चिकटलेले नाहींत तरी ते त्या मणक्यांच्या पोकळींतून गेलेले आहेत. यासाठीं पाठीस पोंक आलें तर या ज्ञानरज्जूंच्या गतीस अडथळा झाल्यावांचून राहत नाहीं. पाठीला बांक आला असतां तुम्हीं विचार करूं लागलां तर ती विचारक्रिया अशा वेळीं बरोबर चालूं शकत नाहीं. याकरितां प्रथम ताठ बसण्याचा अभ्यास करणें जरुरीचें आहे. छाती, मान आणि मस्तक हीं सर्व एका लंबरेषेंत राहतील अशा रीतीनें बसण्याचा अभ्यास करावा. प्रथम कांहीं दिवस

तुम्हांस अवघडल्यासारखें होईल; पण थोड्याच दिवसांच्या अभ्यासानें असें बसणें तुमच्या अंगवळणीं पडेल. मग सहजगत्या तुम्ही कोठें बसलां तरी ताठ बसूं लागाल. यानंतर ज्ञानतंतूंचें नियमन करण्याचा अभ्यास आपणांस करावयाचा आहे. मेंदूंतील जो गोलक आपल्या श्वासोच्छ्वासांचें नियमन करतो, त्याचा थोडाबहुत ताबा सर्व ज्ञानतंतूंवर चालतो ही गोष्ट पूर्वी सांगितलीच आहे. याकरितां आपले श्वासोच्छ्वास समांतरगतीनें चालावे अशी तजवीज आपणांस केली पाहिजे. जे आपले श्वासोच्छ्वास सध्या सहजगत्या चालतात, त्यांनीं कोणतेंहि महत्वाचें काम होत नाहीं. आपलें शरीर आणि प्राण एकत्र ठेवण्याहून अधिक महत्वाची कामगिरी आपणांस आतां करावयाची आहे. तसेंच श्वासोच्छ्वासक्रियेंत कांहीं उपजत अडचणीहि आहेत. स्त्रिया आणि पुरुष यांच्या श्वासोच्छ्वासक्रियेंत शरीररचनेमुळें उपजतच थोडा फरक असतो.

श्वास आणि उच्छ्वास हे नियमित वेळांत येतील आणि जातील असा अभ्यास प्रथम करावा. अशा प्रकारच्या अभ्यासानें सर्व शरिरांत एकतानता उत्पन्न होऊं लागेल. अशा रीतीचा अभ्यास थोडा वेळ केल्यानंतर श्वासोच्छ्वासाबरोबर प्रणवोच्चार करावा. हा उच्चार तोंडांतून स्पष्ट करावयाचा नाहीं. तर श्वास जातेवेळीं आणि येतेवेळीं प्रत्येकाबरोबर मनांत ॐ हा उच्चार करावा. नुसते आंकडे मोजणें अथवा दुसऱ्या निरर्थक शब्दांचा उच्चार करणें यापेक्षां प्रणवजप अधिक प्रशस्त आहे. श्वास आंत घेतांना आरंभापासून श्वास आंत घेण्याची क्रिया समाप्त होईपर्यंत, मनानें ॐ या अक्षराचा ध्वनि श्वासाबरोबर एकसारखा चालू राहिला पाहिजे. त्याचप्रमाणें उच्छ्वास बाहेर जातांना ती क्रिया अगदीं समाप्त होईपर्यंत असाच ध्वनि चालू ठेवला पाहिजे. अशा रीतीनें श्वासोच्छ्वास व प्रणवजप हीं समांतर सुरू झालीं, म्हणजे सर्व शरीरभर एकतानता उत्पन्न होऊं लागल्याचा तुम्हांस प्रत्यय येईल. यायोगें शरीर आणि मन यांस खरी विश्रांति मिळूं लागते. खरी विश्रांति म्हणजे काय आहे, याचा वास्तविक अर्थ तुम्हांस अशाच स्थितींत बरोबर कळेल. गाढ झोंपेची विश्रांति म्हणजे या विश्रांतीपुढें क:पदार्थ आहे असा तुम्हांस अनुभव येईल. तुमच्या ज्ञानतंतूंना कितीहि थकवा आला असला तरी या अभ्यासास सुरुवात केल्याबरोबर त्यांस शांति प्राप्त होऊं लागेल.

खरी विश्रांति आपणांस यापूर्वी कधींच प्राप्त झाली नव्हती, असें तुह्मींच म्हणूं लागाल.

या अभ्यासास आरंभ केल्यानंतर त्याचा परिणाम प्रथम चेहऱ्यावर दिसूं लागतो. चेहऱ्यावरचा नूर एकदम बदलूं लागतो. चेहऱ्यावरील खरबरीतपणा नाहींसा होऊन, त्यावर तुळतुळीतपणा आणि तजेला येऊं लागतो. हृदयांत उत्पन्न होत असणाऱ्या शांतीची प्रतिभा चेहऱ्यावर स्पष्ट दिसूं लागते. आवाजांतहि असाच बदल होतो. आवाजांतील कर्कशपणा नाहींसा होऊन, त्यांत मधुरता उत्पन्न होऊं लागते. 'काकवत् कर्करायते' असा एकहि योगी माझ्या अवलोकनांत आला नाहीं. कांहीं महिने अभ्यास केल्याबरोबर या गोष्टींचा तुम्हांस प्रत्यक्ष अनुभव येईल. वर सांगितला अशा प्रकारचा अभ्यास कांहीं दिवस केल्यानंतर याच्या पुढच्या पायरीवर आरूढ व्हावें. इडा नाडीनें म्हणजे डाव्या नाकपुडीनें श्वास सावकाश पण भरपूर आंत खेंचावा, आणि ही क्रिया चालू असतांनाच पाठीच्या कण्यांतील डाव्या रज्जूवर आपण आघात करीत आहों व त्याच्या द्वारें मूलाधारचक्रावर आघात करीत आहों, अशी अत्यंत दृढ भावना करावी. या भावनेवांचून इतर कोणतीहि भावना मनांत येऊं देऊं नये. मन बाह्यवर्ती झालें म्हणजे अभ्यासांत विक्षेप येईल. याकरितां आपलें मन केवळ एकाच भावनेस चिकटून राहील अशी योजना करावी. आपल्या पाठीच्या खालच्या टोंकास माकड हाडाच्या आंत त्रिकोणाकृति मूलाधारचक्र आहे, हें अगोदर सांगितलेंच आहे. या चक्रावर डाव्या ज्ञानरज्जूच्या द्वारें आपण आघात करीत आहों अशी भावना करावी. याच चक्रांत कुंडलिनीशक्ति निद्रितावस्थेंत आहे. श्वास घेण्याची क्रिया पुरी झाल्यावर कांहीं वेळ तो तसाच आंत कोंडून धरावा. श्वास कोंडलेला असतां त्या वेळीं उजव्या ज्ञानरज्जूनें म्हणजे पिंगलेनें तो वर येत आहे अशी दृढ भावना करावी. नंतर उजव्या नाकपुडीनें अगदीं हळू हळू उच्छ्वास सोडावा. उच्छ्वास इतका हळू सोडावा कीं त्याचा आवाज आपल्या कानांस ऐकूं येऊं नये. आरंभीं हा अभ्यास थोडा जडसा वाटेल, पण निश्चय न सोडतां तुह्मी अभ्यास सुरू ठेवला, तर थोड्याच काळांत तो सुलभ होईल. संवयीनें वाटेल तें सुलभ होतें, हा आपला नित्याचा अनुभवच आहे. आरंभीं आसनस्थ झाल्यावर

उजव्या हाताच्या आंगठ्यानें उजवी नाकपुडी दाबून डाव्या नाकपुडीनें श्वास आंत खेंचावा; नंतर तर्जनीनें म्हणजे पहिल्या बोटानें डावी नाकपुडी दाबून श्वास कोंडावा; नंतर आंगठा काढून घेऊन उजव्या नाकपुडीनें उच्छ्वास सोडावा. श्वास ओढण्याच्या क्रियेस पूरक, कोंडून धरण्याच्या क्रियेस कुंभक आणि उच्छ्वास सोडण्याच्या क्रियेस रेचक अशीं नांवें योग्यांनीं दिलीं आहेत. प्रथम डाव्या नाकपुडीनें पूरक केला व उजवीनें रेचक केला तर नंतर उजवीनें पूरक व डावीनें रेचक करावा. आतां पूरक, कुंभक व रेचक यांचें प्रमाण सांगतों. पूरकक्रियेला चार अंक सावकाश मोजण्याइतका वेळ लागला तर कुंभक त्याच्या चौपट म्हणजे सोळा अंक सावकाश मोजून होईपर्यंत करावा आणि रेचक आठ अंकपर्यंत म्हणजे पूरकाच्या दुप्पट वेळांत करावा. एक पूरक, एक कुंभक आणि एक रेचक मिळून एक प्राणायाम होतो. प्राणायामाची क्रिया चालू असतां आपलें लक्ष्य मूलाधारचक्रावर एकसारखें स्थिर करून ठेवावें. राजयोगांत भावना ही प्रधान आहे. प्रत्येक अंतर्गत क्रिया आपणांस भावनेनें करावयाची आहे. ही दुसरी पायरी झाली. आतां तिसरी पायरी सांगतों. वर सांगितल्याप्रमाणें प्राणायामाची क्रिया कांहीं वेळ केल्यानंतर तिसऱ्या प्रकारचा प्राणायाम कांहीं वेळ करावा. हा तिसरा प्रकार असाः दुसऱ्या प्रकारांतील पूरक, कुंभक व रेचक पुरा झाल्या-नंतर नव्या पूरकास आरंभ करण्यापूर्वीं श्वास बाहेर थांबवावा. पूरक केल्याबरोबर तावडतोब दुसऱ्या नाकपुडीनें रेचक करून नंतर श्वास बाहेर थांबवावा. बाहेर थांबविण्याचें प्रमाण कुंभकाप्रमाणें म्हणजे पूरकाच्या चौपट हेंच आहे. म्हणजे पूरक चार अंक, लगेच रेचक आठ अंक व नंतर बाहेर थांबविण्याची क्रिया सोळा अंक व नंतर दुसऱ्या नाकपुडीनें पुन्हा पूरक, असा हा प्राणायामाचा तिसरा प्रकार आहे. प्राणायाम आरंभीं थोडा वेळ करावा. चार अंक पूरक करण्यापासून आरंभ केल्यासहि चालेल. नंतर अभ्यास जसा पक्का होत जाईल व आपल्या वाढत्या सामर्थ्याचा प्रत्यय वाटत जाईल, त्याप्रमाणें वेळ वाढवावा. तसेंच आरंभीं चार पूरक, चार कुंभक व चार रेचक म्हणजे एकंदर चार प्राणायाम झाले तरी पुरे. आरंभीं एक प्रकारचा अधिक उत्साह असतो, व त्यामुळें अधिक अभ्यास करावासा वाटतो; पण पुढें उत्साह हळू हळू कमी होतो व अभ्यासांत प्रमाण राहत नाहीं. असें

प्रमाण न राहिलें तर त्याचा परिणाम प्रकृतीवर वाईट होतो. यासाठीं ही आगाऊ दिलेली सूचना पक्की लक्ष्यांत ठेवावी. आरंभ थोड्या प्रमाणांत झाला तरी हरकत नाहीं. पुढें हळू हळू अभ्यास वाढवावा म्हणजे त्यापासून सुख होईल व उत्साहहि पक्का होईल.

याप्रमाणें प्राणायामाचे हे तीन प्रकार अथवा तीन पायऱ्या आहेत. यांच्या योगानें ज्ञानतंतूंची शुद्धि होऊन विक्षेपादि प्रकार घडण्याचें बंद होतें. यांपैकीं पहिला व तिसरा प्रकार करण्यास सोपें असून त्या क्रिया अगदीं निर्भयहि आहेत. पहिल्या क्रियेचें प्रमाण जों जों वाढत जाईल, तों तों तुमच्या चित्तास शांति प्राप्त होत जाईल. मात्र अशा वेळीं ॐ या प्रणव बीजाचा जपहि चालू राहिला पाहिजे. ही क्रिया पक्की अंगवळणीं पडली म्हणजे आपलीं नेहमींचीं कामें करीत असतांहि त्या वेळीं हा प्राणायाम करणें अवघड वाटत नाहीं. अशा रीतीनें काम करतां करतांहि प्राणायामाची क्रिया सुरळीत होऊं लागेल व यापासून तुमचा फायदाच होईल. ही क्रिया अखंड चालू झाली म्हणजे कुंडलिनी एखादे दिवशीं आपोआप एकदम जागृत होईल. दिवसांतून दोनच वेळां अभ्यास करणारास मनाची व शरिराची शांति प्राप्त होईल, आणि त्याचा आवाजहि गोड होईल; पण तेवढा अभ्यास कुंडलिनी जागृत होण्यास पुरेसा नाहीं. त्याकरितां अभ्यास अधिक वेळ आणि अधिक नेटानें केला पाहिजे. कुंडलिनी जागृत होऊं लागली म्हणजे सर्व सृष्टीचें स्वरूप बदलूं लागल्याचा प्रत्यय येईल. सर्व सृष्टि आजमितीस कोड्यासारखी वाटत आहे, पण कुंडलिनी जागृत झाली म्हणजे तीच सृष्टि, एक मोठा ज्ञानदायक ग्रंथ आहे असें तुमच्या प्रत्ययास येईल. सर्व सृष्टि आपलें हृद्गत तुम्हांपाशीं व्यक्त करील. असें झाल्यावर मनुष्यांनीं लिहिलेल्या ग्रंथांची प्रतिष्ठा तुम्हांस वाटणार नाहीं. प्रत्येक सृष्टपदार्थ आपलें हृद्गत आपणच सांगूं लागल्यावर त्याहून अधिक असें पुस्तक तरी काय सांगणार ? तुमचें मन हाच प्रत्यक्ष ज्ञानोदधि आहे. या अनंत ज्ञानसागराचें प्रभुत्व तुम्हांस प्राप्त झाल्यावर त्याच्या मर्यादेबाहेर जाणावयाचें असें कांहींच उरत नाहीं. आपल्या पाठीच्या कण्यांतून जाणाऱ्या इडा, पिंगला आणि सुषुम्ना या ज्ञानरज्जूंबद्दलची माहिती मी पूर्वी सांगितलीच आहे. ज्या प्राण्याला पाठीचा कणा आहे, अशा प्रत्येक प्राण्यांत या तिहींचें वास्तव्य आहेच; परंतु सामान्य

मनुष्यप्राण्यांत सुषुम्नेचें द्वार बंद असतें असें योग्यांचें मत आहे. अशा मनुष्यामध्यें सुषुम्नेच्या कर्तृत्वशक्तीचा कांहींच प्रत्यय नसतो. इडा आणि पिंगला यांच्या क्रियेचा प्रत्यय मात्र अशा मनुष्यांमध्यें असतो. बाहेरून येणारे स्पर्शादि तरंग आंत मेंदूला पोहोंचविणें आणि आंतील हुकूम बाहेरील अवयवांस पोहोंचविणें हें त्यांचें कार्य आहे.

सुषुम्नेच्या क्रियेचा प्रत्यय फक्त योग्यांच्याच ठिकाणीं असतो. सुषुम्नेचें बंद असललें द्वार खुलें झालें व त्यांतून कुंडलिनीशक्ति वर चढूं लागली ह्मणजे आपण इंद्रियातीत होऊं लागतों. इंद्रियें हींच सध्या आपल्या ज्ञानप्राप्तीचीं साधनें आहेत. पण सुषुम्ना खुली झाली ह्मणजे त्यांच्या आधीन राहण्याचें कारण आपणांस नाहीं. आपलें मन सध्या इंद्रियजन्य विषयांत गुंतलेलें आहे. तें त्यांच्या पाशांतून मोकळे होऊं लागेल. त्याजभोंवतालचा इंद्रियांचा पाश सध्या पक्का असल्यामुळें, ज्ञानप्राप्तीला इंद्रियांवांचून अन्य साधन नाहीं असें त्यास वाटतें. पण सुषुम्नेचें द्वार मोकळें होऊन कुंडलिनी त्या द्वारानें वर जाऊं लागली ह्मणजे इंद्रियांचा संबंध साफ तुटून जातो. इंद्रियांचा अशा रीतीनें ग्रास झाला ह्मणजे त्यांच्या मागोमाग बुद्धीहि लय पावूं लागते; आणि बुद्धि जेथें पोहोंचूं शकत नाहीं अशा ठिकाणीं आपण जातों. त्या ठिकाणीं अमुक बरें आणि तमुक वाईट अशी निवडानिवड करणारी विवेचकबुद्धीहि हरवलेली असते. सध्या बंद असलेलें सुषुम्नेचें द्वार खुलें करणें हें योग्याचें पहिलें साध्य आहे. सुषुम्नेच्या पोकळींत सर्व इंद्रियांचे गोलक आहेत असें योग्यांचें मत आहे. यांसच त्यांनीं चक्रें अथवा कलमें अशी संज्ञा दिली आहे. या चक्रांतील सर्वांच्या खालच्या अथवा पहिल्या चक्रास मूलाधारचक्र म्हणतात. त्यानंतर स्वाधिष्ठान नांवाचें चक्र असून त्यापुढें मणिपूर व त्यापुढें अनाहत, विशुद्ध आणि अज्ञ अशीं चक्रें असून सर्वांच्या वर मेंदूंत सहस्रदल नांवाचें शेवटचें चक्र आहे. यांपैकीं सध्या आपणास मूलाधार व सहस्रदल या दोन चक्रांचाच विचार कर्तव्य आहे. आपल्या शरिरांत अनेकविध प्रकारांनीं प्रकट होणाऱ्या शक्तींचें अधिष्ठान मूलाधारचक्रांत आहे हें पूर्वीं सांगितलेंच आहे. ही शक्ति मूलाधारांतून हालवून आपणांस सहस्रदलांत न्यावयाची आहे. आपल्या शरिरांत शक्तीचीं जीं कांहीं रूपें व्यक्त झालीं आहेत, त्या सर्वांत ओजस् या नांवाचें शक्तिस्वरूप श्रेष्ठ आहे असें

योग्यांचें मत आहे. ओजःशक्तीचें राहावयाचें ठिकाण मेंदू हें आहे. मेंदूंत ज्या मानानें कमी अगर अधिक ओजस् असेल त्या मानानें मनुष्य कमी अगर अधिक सामर्थ्यवान् असतो. सामर्थ्य म्हणजे शरीरवाचक बळ समजूं नये; तर मनानें बलवान् असें समजावें. कर्तबगारी ज्याच्या अंगांत आहे अशा मनुष्याच्या मेंदूंत ओजःशक्तीचें आधिक्य असतें, असें निःसंशय समजावें. चांगला बुद्धिमान्, दृढनिश्चयी अगर निःसीम भक्तिमान् मनुष्य ओजस्वी आहे असें निःसंशय समजावें. एखादा मनुष्य मोठा गोडबोल्या असतो, तथापि त्याच्या भाषणाचा आपणांस कंटाळा येतो. दुसरा एखादा मनुष्य शुद्ध धटिंगण असतो; त्याच्या भाषणांत तादृश मृदुता नसते अगर विचारांतहि फारसें सौंदर्य नसतें, तरी त्याचें भाषण ऐकावेंसें वाटतें. त्याच्या बोलण्याचालण्याची एकंदर ढबच मोठी मोह उत्पन्न करणारी असते. याचें कारण हेंच कीं त्याच्या ठिकाणीं ओजःशक्तीचें प्रमाण अधिक असतें.

प्रत्येक मनुष्यांत थोडी बहुत ओजःशक्ति असतेच. आपल्या शरिरांत शक्ति निरनिराळ्या रूपांनीं व द्वारांनीं प्रकट झाली आहे. स्थूल देहांतील हात-पायांची हालचाल हें त्या शक्तीचें स्थूलरूप आहे. आपल्या डोळ्यांना पाहण्याची शक्ति आहे; तोंडाला बोलण्याची शक्ति आहे; अशा प्रकारें एकच शक्ति अनेकधा प्रकट झाली आहे. या नानाविधरूपांनीं प्रकट होणाऱ्या शक्तीचा निरोध केला, तर तिचें स्वरूप अव्यक्तांत जाऊन ओजस्स्वरूप बनतें. आपण बोलणें बंद केलें तर बोलण्याकरितां जी कांहीं शक्ति खर्च झाली असती, तेवढ्या शक्तीचें ओजस् बनेल. अशा रीतीनें ज्या ज्या द्वारानें शक्ति स्थूलरूपांत येते तीं द्वारें बंद केलीं, तर त्या साऱ्या शक्तींचें ओजस् बनेल. यावरून इंद्रियनिरोधाचें महत्व काय आहे, हें तुमच्या लक्ष्यांत येईल. आपण साऱ्या दिवसांत किती बडबड करतों, हें लक्ष्यपूर्वक थोडे दिवस पाहिलें तर आपल्या शक्तीचा फुकट व्यय आपण किती करीत असतों, हें आपल्या लक्ष्यांत येईल. त्याचप्रमाणें आपल्या एकंदर सामर्थ्यापैकीं बराच भाग अनाठायीं खर्च होत असतो. हा व्यय आपण बंद केला तर त्या सर्व शक्तीचें रूपांतर होऊन तिचें ओजस् बनेल. कोणतीहि शक्ति एकवार स्थूल-रूपानें प्रकट झाली कीं तिचा मृत्यु होतो. ती कोणत्याहि उपायानें परत मिळत नाहीं. धनुष्यांतून एकवार सुटलेला बाण जसा परत घेतां येत नाहीं,

तद्वतच आपली शक्ति एकवार स्थूलरूपानें प्रकट झाली कीं तिचें कार्य संपलें. याकरितां अगदीं जरुरीपेक्षां अधिक शक्तीचा व्यय होऊं द्यावयाचाच नाहीं, असा निश्चय तुह्मीं केला पाहिजे. येथें बाहेरून कांहीं चीज तुम्हांस आणावयाची नसून तुमच्यांत अगोदरच असलेल्या शक्तींचें केवळ रूपांतर मात्र करावयाचें आहे हें लक्ष्यांत ठेवावें. तुमच्या शरिरांतून शक्ति प्रकट होणाऱ्या सर्व द्वारांचें निरोधन केलें, तर त्या सर्व शक्तींचें ओजस् बनेल. स्त्रियांबद्दल उत्पन्न होणाऱ्या कामविकाराचें तुम्हीं दमन केलें तर तो विकार उत्पन्न व प्रकट होण्यास जी कांहीं शक्ति लागते, तिचें निरोधन होऊन ओजस् बनेल. हा विकार उत्पन्न होण्याचें स्थान मूलाधारचक्रच असल्यामुळें शक्तीचा बराच मोठा भाग आक्रमण करण्याचें सामर्थ्य या विकारास येतें. याकरितां हा विकार बळावूं नये व प्रकट होऊं नये, याबद्दल प्रत्येक योगी डोळ्यांत तेल घालून जपत असतो. या सर्व शक्तीचें ओजस् व्हावें हीच त्याची इच्छा असते. हा विकार इंद्रियद्वारा प्रकट होऊं नये, याकरितां त्याची सर्व खटपट सुरू असते. कामविकार ज्यांच्या चित्तास शिवत नाहीं, अशा स्त्रीपुरुषांस मात्र या प्रचंड शक्तीचें निरोधन करतां येऊन, तिचें ओजस् बनवून मेंदूंत सांठवितां येतें. याकरितां ब्रह्मचर्याचें महत्व सर्वत्र आणि सर्व धर्मांत गाइलें आहे. ज्याला कामानें वेडें केलें आहे, अशा मनुष्यांतील ओजस् आणि तेज नष्ट होण्याच्या मार्गास लागतें. असा मनुष्य स्वस्वरूपापासून लांब जाऊं लागतो. त्याची इच्छाशक्ति नष्ट होऊं लागते. त्याचा निश्चय लटपटीत होतो, आणि एखादें क्षुल्लक कार्यहि त्याच्या हातून पार पडत नाहीं. केवळ धर्माच्या कार्याकरितां म्हणून जे जे पंथ जगांत निर्माण झाले, त्यांचा कटाक्ष ब्रह्मचर्यावर विशेष आहे. ब्रह्मचर्यव्रत ज्यांनीं अक्षरशः पाळलें, अशा पुरुषांतूनच धर्मवीरांची उत्पत्ति झाली आहे. ज्यांनीं जगांत धर्मक्रांती घडवून आणिल्या, ते सर्व पुरुष ब्रह्मचारी होते. युरोपांतील ब्रह्मचारी पंथाची (Monks) उत्पत्ति याच तत्त्वास अनुसरून झाली होती. मनानें, उच्चारानें आणि आचारानें हें व्रत तुम्हांस पाळलें पाहिजे. कामविकाराचा अतिरेक असतां राजयोगाचा अभ्यास तुम्हांस हितावह होणार नाहीं; एवढेंच नव्हे, तर उलट तो अपायकारक होण्याचा मात्र संभव आहे. अशा स्थितींत कदाचित् बुद्धिभ्रमहि होईल. याकरितां ही महत्त्वाची गोष्ट नित्य लक्ष्यांत बाळगणें, अत्यंत आवश्यक आहे. आपल्या शक्तीचा अनेक प्रकारें व्यय होत असतां राजयोगी होऊं पाहणें म्हणजे चाळणीनें घागर भरूं पाहण्याइतकेंच शहाणपणाचें आहे.

प्रकरण ६ वें.

प्रत्याहार आणि धारणा.

प्राणायामानंतरची पायरी प्रत्याहार ही होय. आतां प्रत्याहार म्हणजे काय याचा विचार करूं. जगांतील वस्तूंचें ज्ञान आपणांस कसें होतें, याचें विवेचन पूर्वी एकवार केलेंच आहे. कोणत्याहि पदार्थांचे किरण प्रथम बाह्येंद्रियांवर आघात करतात; बाह्येंद्रियें तो आघात स्वतःच्या गोलकांस पोहोंचवितात व गोलकांकडून तो मनास पोहोंचला म्हणजे त्या पदार्थाच्या अस्तित्वाचें ज्ञान आपणांस होतें. हीं तीन इंद्रियें बाह्यपदार्थांशीं संयोग पावल्यावांचून त्या पदार्थांचें ज्ञान आपणांस होऊं शकत नाहीं. मन हें सर्वच इंद्रियांचें सध्या गुलाम असल्यामुळें तें कोणत्याहि एकाच इंद्रियाशीं संलग्न होऊन राहत नाहीं. त्याला एकाच विशिष्ट इंद्रियाशीं कांहीं काळ संलग्न ठेवणें हें मोठें कठीण काम आहे.

"चांगले व्हा, पुण्यवान व्हा, परोपकार करा" असल्या प्रकारचे शब्द साऱ्या जगभर आपण ऐकितों. 'मुला, खोटें बोलूं नको, चोरी करूं नको; चोरी करणें हें मोठें पाप होय; या पापाचा दंड देव करीलच करील,' असल्या प्रकारचे शब्द ज्याच्या कानावरून गेले नाहींत, असा एकहि मुलगा या जगांत बहुधा सांपडणार नाहीं. पण हें सारें करावयाचें कसें हें मात्र त्यास कोणीच शिकवीत नाहीं. असे शब्द कितीहि वेळ त्याच्या कानांवरून गेले, तरी नुसत्या शब्दांचा त्यास काय उपयोग होणार ? 'चोरी करूं नको,' इतकेंच आपण त्यास सांगतों; पण हें कसें करूं नये, हें मात्र आपण त्यास कधींहि सांगत नाहीं. मग आपल्या शब्दांचा त्याजवर परिणाम झाला नाहीं तर त्यांत त्याचा काय दोष ? हें कसें साधावयाचें, स्वतःच्या मनावर ताबा कसा मिळवावयाचा, याचा कांहीं मार्ग आपण त्यास दाखविला, तर त्याचा मात्र त्यास कांहीं तरी खरा उपयोग होईल. आपल्या जड इंद्रियांच्या गोलकांशीं ज्या वेळीं मन संलग्न होतें, त्याच वेळीं तीं इंद्रियें कर्मक्षम होतात. मन गोलकांशीं संलग्न नसलें तर बाह्येंद्रियें केवळ जड असल्यामुळें स्वतः कोणतेंहि कार्य करूं शकत नाहींत. सध्याच्या स्थितींत मन हें गोलकांचें गुलाम बनून राहिलें असल्यामुळें, त्यांच्या हुकुमाप्रमाणें तें त्यांच्याशीं संलग्न राहतें. त्यास स्वतंत्रता उरली नसल्यामुळें कोणत्याहि इंद्रियानें हांक

मारल्याबरोबर त्यास त्यापुढें हात जोडून उभें राहणें भाग पडतें. त्याची स्वतःची खुशी आहे कीं नाहीं, याची पर्वा इंद्रियें करीत नाहींत. गुलामाची खुशी आहे कीं नाहीं, याचा विचार धन्यानें काय म्हणून करावा? यामुळें कित्येक वेळां स्वतःची इच्छा नसतांहि कांहीं लोक वाईट कृत्यें करून रडत बसतात. 'अथ केन प्रयुक्तोऽयं पापं चरति पूरुषः। अनिच्छन्नपि वार्ष्णेय बलादिव नियोजितः॥' असा प्रश्न अर्जुनानें भगवंतास विचारला. त्यांतील मर्म हेंच होय. आपल्या मनावर आपणांस ताबा मिळवितां आला तर त्यास स्वातंत्र्य प्राप्त करून देतां येईल व वाईट आचरण करून रडण्याचा प्रसंगहि त्याजवर येणार नाहीं. मन ताब्यांत आलें म्हणजे तें इंद्रियांशीं संलग्न होऊन राहाणार नाहीं, आणि त्यामुळें कोणतीहि गोष्ट करण्याची इच्छा आपल्या ताब्यांत राहील. इच्छेप्रमाणेंच कर्मप्रवृत्ति होत असल्यामुळें कोणतेंहि कर्म करणें अगर न करणें आपल्या हातांत राहील. कर्म आणि त्याची परंपरा कशी आहे हें आपल्या लक्ष्यांत आलें असेलच. हें सारें साध्य करावयाचें कसें या प्रश्नाचा विचार आतां आपणांस कर्तव्य आहे. कोणतेंहि औषध दिल्याशिवाय नुसत्या मानसिक प्रोत्साहनानें रोग बरे करणारे लोक मध्यांच्या काळीं बरेच ठिकाणीं आढळून येतात. अशा प्रकारचे लोक तुमच्याहि पाहण्यांत पुष्कळ ठिकाणीं आले असतील. या विद्येचें रहस्य काय आहे याचा आपण शोध केला, तर मानसिक शक्ति आपल्या ताब्यांत आणणें अशक्य नाहीं, अशी आपली खात्री होईल. अशा प्रकारच्या मानसिक वैद्यांचें पहिलें सांगणें हेंच कीं, "तुम्ही आपल्या रोगाबद्दल कांहीं विचारच मनांत आणूं नका. जणू काय तुम्हांस कांहीं रोग झालाच नाहीं असें मनांत आणा. 'माझी प्रकृति चांगली आहे' असेंच चिंतन सदोदित करा." अशा प्रकारच्या चिंतनाचे परिणाम कसे घडतात, याचें सशास्त्र विवेचन त्यांस करतां न आलें, तरी अशा प्रकारच्या वैद्यकांत योगशास्त्रांतील एका तत्त्वाचा अंतर्भाव झाला आहे ही गोष्ट मात्र खरी. त्यांनीं या शास्त्राचा सूक्ष्म रीतीनें अभ्यास केलेला नसल्यामुळें कारणकार्यभाव त्यांस सांगतां येत नाहीं इतकेंच. आमच्या योगशास्त्रांत ज्याला प्रत्याहार अशी संज्ञा आहे, त्या योगांगाचाच तो एक भाग आहे. बाह्येंद्रियें आपल्या गोलकांशीं संलग्न असून मन गोलकांशीं संलग्न असलें म्हणजे आपणांस वस्तुज्ञान होतें, हें आपण पूर्वीं पाहिलेंच आहे.

प्रत्याहार म्हणजे मन गोलकांशीं संलग्न न होणें. अशा स्थितींत ज्ञानतंतू-द्वारा गोलकावर आघात झाले, तरी मन त्या ठिकाणीं नसल्यामुळें त्या आघातांच्या परिणामास प्रत्यक्ष स्वरूप येत नाहीं. या आघातांचें प्रत्यक्ष स्वरूप म्हणजे दुःखसंवेदना हें आहे. ही संवेदना मनापर्यंत न पोहोंचल्यामुळें ती आत्म्यापर्यंत जाऊं शकत नाहीं; व त्यामुळें 'मला दुःख होत आहे', 'मी आजारी आहें,' अशा प्रकारच्या भावना तेथें उत्पन्न होत नाहींत. सुखदुःखादि भोग मनोद्वारा आत्मा भोगीत असतो. '**पुरुषः प्रकृतिस्थो हि भुंक्ते प्रकृतिजान् गुणान्।**' अशी वस्तुस्थिति असल्यामुळें ज्ञानतंतुद्वारा येणाऱ्या संवेदनांची नोंद मनावर झाली नाहीं म्हणजे जीवात्म्यास त्या दुःखभोगाचेंहि कारण उरत नाहीं. संवेदनांची नोंद मनावर होऊं न देणें याचें नांव प्रत्याहार. वशीकरणक्रिया करणारे लोकहि (Hypnotists) अशाच प्रकारचा प्रत्याहार आपल्या समोरील मनुष्यावर करीत असतात; परंतु हा खरा प्रत्याहार नव्हे हें लक्ष्यांत ठेवलें पाहिजे. सशास्त्र प्रत्याहाराचा परिणाम मन दृढ करणें हा आहे. परंतु वशीकरणाच्या क्रियेनें कांहीं वेळ उत्पन्न झालेला प्रत्याहार फसवणुकीचा आहे. एखाद्याला अग्निमांद्याचा रोग जडला असतांहि क्वचित् प्रसंगीं ज्याप्रमाणें खोटी भूक लागून पुष्कळ खावेंसें वाटतें, त्या प्रकारचाच हा प्रत्याहार आहे. मनानें दुबळे असलेल्या लोकांवरच वशीकरणाचे प्रयोग सिद्ध होतात, हें आपणांस माहित असेलच. वशीकरण करणारा मनुष्य समोरील मनुष्याकडे एकसारखा टक लावून पाहूं लागला, म्हणजे अगोदरच दुबळें असलेलें मन अधिक दुबळें होतें व अशा स्थितींत त्याची क्रियाशक्ति नष्ट झाल्यामुळें संवेदनांची नोंद करण्याचें त्याचें सामर्थ्यहि नष्ट होतें. तशा स्थितींत तें एका प्रकारच्या निश्चलावस्थेस प्राप्त झालेलें असतें.

अशी निश्चल स्थिति मनाला प्राप्त झाली, म्हणजे रोगाच्या संवेदना तें मेंदूला पोहोंचवूं शकत नाहीं. अशा रीतीनें बाह्यतः कांहीं वेळ शारीरस्वास्थ्य प्राप्त झालें, तरी तें मनाला अत्यंत दुर्बलपणा आणणारें असल्यामुळें सर्वथा त्याज्य होय. वशीकरणवैद्याच्या वाऱ्यासहि उभें न राहण्याची प्रत्येकानें खबरदारी घ्यावी. स्वतःच्या इच्छाशक्तीनें गोलकांच्या क्रियांचें नियमन करणें व त्यायोगें मनाला स्थैर्य प्राप्त करून घेणें हें वेगळें आणि दुसऱ्याच्या इच्छाशक्तीच्या दडपणाखालीं स्वतःचें मन दुर्बल करून त्यायोगें त्याला निश्चेष्ट

करणें हें वेगळें. आकाश आणि पाताळ इतकें अंतर या दोन स्थितींत आहे. सद्गुरूनें आपला अभयहस्त मस्तकीं ठेवल्यामुळें लागलेली समाधि आणि कोणीं लगुडप्रहारानें आणलेली बेशुद्धि हीं एकच म्हणतां येतील काय ? तुफानी वाऱ्याप्रमाणें पळत सुटलेल्या घोड्यांस लगामानें खेंचून थांबविणाऱ्या सारथ्याचें कौशल्य आणि त्या घोड्यांच्या मस्तकावर दगड घालून त्यांना थांबविणाऱ्याचें कौशल्य हीं एकाच किंमतीचीं होऊं शकतील काय ? वशीकरणवैद्यांच्या हातांत स्वतःला देणें म्हणजे मस्तकभ्रमास गूळखोबरें देऊन बोलावण्यासारखेंच आहे. दिव्यानें वाघ घरांत आणण्याइतकें हें कृत्य शहाणपणाचें आहे. वशीकरणवैद्याच्या प्रत्येक प्रयोगाच्या वेळीं मन अधिक अधिक दुर्बल होत जातें व शेवटीं मृत्पिंडाप्रमाणें अगदीं निश्चेष्ट होतें. अशा रोग्याचें अखेरचें राहण्याचें ठिकाण म्हणजे वेड्याचें इस्पितळ हेंच होय.

स्वतःच्या इच्छाशक्तीनें प्रेरित नसलेली आपली प्रत्येक क्रिया विफळ होते एवढेंच नव्हे, तर ती अनर्थावहहि होते. आपणांपैकीं प्रत्येकाचें अखेरचें साध्य म्हटलें म्हणजे मुक्ति–पूर्ण स्वातंत्र्य–हेंच आहे. जगांतील यच्चयावत् वस्तूंचें धनीपण आपणांस प्राप्त करून घ्यावयाचें आहे. स्वतः शरीर आणि विचार यांच्या बंधनाचाहि आपणांस शेवटीं त्याग करावयाचा आहे. बाह्यसृष्टीप्रमाणेंच अंतःसृष्टीचाहि त्याग आपणांस शेवटीं करावयाचा आहे. असें असतां, कोणत्याहि कारणासाठीं आपल्या मनानें दुसऱ्या एखाद्याच्या मनाची गुलामगिरी पत्करली तर आपल्या पूर्वीच्या बंधनांत आणखी एका नव्याच बंधनाची भर पडल्यासारखें झालें नाहीं काय ? 'मला अमक्या स्थितीपासून सुखप्राप्ति होते' हा विचारच प्रथम बाधक आहे. मग ही स्थिति प्राप्त होणें हें लोकांच्या हातीं आहे. ह्या नव्या विचारानें आमच्या चित्तांत घर करणें म्हणजे '**गंडकोपरि पिंडकः संवृत्तः**' अशांतलाच हा प्रकार झाला. यासाठीं स्वतःचें मन दुसऱ्याच्या हातीं देतांना फार विचार केला पाहिजे. हें जग अनेक प्रकारच्या भोंदूंनीं भरलेलें आहे. त्यांच्या नादीं लागणें हें निःसंशय आत्मघातकीपणाचें आहे; म्हणून ही सूचना प्रत्येकानें निरंतर लक्ष्यांत बाळगली पाहिजे. आपल्या अशा कृतीनें इतरांचेंहि अपरिमित नुकसान होण्याचा संभव असतो. दृढ मनाच्या लोकांस कित्येक वेळां भोंदूपासूनहि फायदा होत नाहीं, असें नाहीं. स्वतःच्या इच्छाशक्तीला नवें वळण लावावें, याचें ज्ञान कित्येक वेळां

एखाद्या भोंदूपासूनहि एखाद्याला प्राप्त करून घेतां येईल; पण दुसऱ्या लक्षावधि दुबळ्या लोकांचें जें नुकसान होतें तें कशानेंहि भरून येण्याजोगें नाहीं. आधींच दुबळीं असलेलीं मनें परावलंबी होत होत शेवटीं अगदीं निश्चेष्ट व वेडीं बनतात. आपल्याला स्वतंत्र अशी कांहीं हालचालच नाहीं असें त्यांस वाटूं लागतें. स्वतःस आत्मा तरी आहे कीं नाहीं असा भ्रम त्यांस पडला तर त्यांत नवल काय ? 'माझ्या म्हणण्यावर तुह्मी मुकाट्यानें विश्वास ठेवा' असें सांगणारा मनुष्य मानवजातीचा कट्टा शत्रु समजला पाहिजे. मग असें तो जाणूनबुजून म्हणो अगर अजाणपणें म्हणो.

यासाठीं स्वतःच्या इच्छाशक्तीचा आणि बुद्धिसामर्थ्याचा पूर्ण उपयोग करूनच आपणांस सर्व कांहीं साध्य करून घेतलें पाहिजे. स्वतःचें शरीर आणि स्वतःचें मन हीं सदोदित स्वतःच्या ताब्यांत राहतील असें वर्तन आपण ठेवलें पाहिजे. तुमचें मन अत्यंत दुबळें—जवळ जवळ मृत्पिंड—बनल्याशिवाय तुम्हांवर कोणीहि ताबा चालवूं शकत नाहीं, हें चित्तावर पक्कें कोरून ठेवा. कोणी कितीहि मोठा असला तरी आंधळ्यासारखें त्याच्या मागें जाऊं नका. 'माझ्यावर आंधळ्यासारखा विश्वास ठेवा' असें जो म्हणत असेल त्याचा नाद साफ सोडून द्या. त्याच्या वाऱ्यासहि उभे राहूं नका. अशाचें मुखावलोकनसुद्धां अहितकारक असतें ! अशा प्रकारच्या अनेक पंथवाल्यांचा, मतवाल्यांचा, भोंदूंचा आणि चेटक्यांचा आज जगभर सुळसुळाट झाला आहे. वेताळ महाराजांनीं आपल्या सगळ्या प्रजाजनांना जणूंकाय या जगांत धिंगाणा घालण्यास मोकळें सोडलें आहे ! वशीकरणक्रिया करणारांप्रमाणेंच हे लोकहि सर्वथा तिरस्करणीय होत. यांच्या भेसूर नाचास आरंभ झाला म्हणजे प्रेक्षकगणहि कांहीं काळ बेभान होऊन त्यांच्या बरोबर नाचूं लागतो, आणि या नाचाचें पर्यवसान लक्षावधि लोक वेडे बनतात हेंच. 'अमुक मनुष्य म्हणेल तें वेदवाक्य' असें समजणारे शहाणे म्हणतां येतील काय ? हाय ! हाय ! अशा रीतीनें कोट्यवधि मानवी मनांचा प्रत्यहीं संहार होत आहे, हें पाहिल्यावर तुमचें अंतःकरण खचित ठाव सोडील ! दुसऱ्या कोणीं भाग पाडल्यामुळें आपल्या हातून एखादें सत्कर्म घडण्यापेक्षां आपण जन्मभर दुर्वृत्त राहिलों तरी पुरवलें ! सर्व पंथवाले आणि मतवाले भोंदूच असतात असें माझें म्हणणें नाहीं. पण कित्येकांचा

उद्देश चांगला असला तरी त्यांचा मार्ग अशास्त्र असल्यामुळें अनेकांना ते परावलंबी व दुबळे करतात यांत मात्र शंका नाहीं. अशा प्रकारचे धर्मवेडे अथवा पंथवेडे जाणूनबुजून कांहीं वाईट करीत नसले, तरी बेजबाबदारपणें वागत असल्यामुळें त्यांच्या कृतीचा परिणाम अनेकांस भोंवल्यावांचून राहत नाहीं. ' **यस्य कस्य तरोर्मूलं येन केनापि मिश्रितं। यस्मै कस्मै प्रदातव्यं यद्वातद्वा भविष्यति।** ' या न्यायानें कांहीं प्रत्याहारसामर्थ्य त्यांस प्राप्त झालेलें असतें. त्यामुळें कांहीं काळ ते इतरांच्या मनावर ताबा चालवून त्यांजकडून कांहीं बऱ्या गोष्टी करवितात, हेंच त्यांच्या साधुत्वाचें रहस्य ! ही शक्ति त्यांस कोठून प्राप्त झाली, हें त्यांचें त्यांसच ठाऊक नसतें ! परमेश्वरानें नभोमंडळांतून या शक्तीचा आपणावर वर्षाव केला असून, त्यामुळें हजारों लोकांस झुलविण्याचें सामर्थ्य आपणांस प्राप्त झालें आहे, असेंच त्यांस वाटत असतें; पण आपण आपल्या कृतीनें कोणत्या विषवृक्षाचें बीजारोपण करीत आहों, याचें भानहि त्या बिचाऱ्यांस नसतें ! ते स्वतःच्या मोठेपणांतच दंग झालेले असतात. त्यांच्या मोहिनीविद्येनें वश झालेले लोक तालमुरावर प्रार्थना करतांना आढळतात व यामुळें आपण मोठे लोककल्याणकारी आहों, असा भ्रम त्यांस होतो. पण हीं दुबळीं अंतःकरणें आज एखादें सत्कृत्य करतांना आढळलीं, तरी उद्यां एखाद्या खऱ्या भोंदूच्या मागें लागून दुर्वृत्त होणार नाहींत, अशी हमी कोणी घेईल काय ? अंतःकरण एकवार परावलंबी बनलें कीं कोणाना कोणाच्या मागें जाण्यावांचून त्यास गत्यंतर उरत नाहीं. ज्याला आत्मविश्वास नाहीं, स्वतंत्र कर्तबगारी नाहीं, असा दुसऱ्याच्या ओंजळीनें पाणी पिणारा माणूस एखाद्या प्रसंगीं परक्याच्या सांगण्यानें एखादें अकर्म करणार नाहीं असें कोणी म्हणावें ? मनुष्याच्या मनास एकदां परावलंबनाची संवय झाली कीं तें किती अधोगतीस जाईल, याचा नेम सांगवत नाहीं. यामुळें असले धर्मवेडे अगर पंथवेडे अनेकांच्या नाशास मात्र कारण होत आहेत ! बुद्धिभ्रंश, पापप्रवृत्ति आणि आत्मघात यांचें वेडें पीक भावी पिढींत निर्माण होण्याचा संभव मात्र अशामुळें वाढत आहे. खरे धार्मिक लोक निर्माण होण्यापेक्षां अनेक पंथवेडे निर्माण होण्याचा संभव मात्र वाढत आहे. प्रिय मित्रांनो, तुम्हांस दिलेली ही सावधगिरीची सूचना नित्य लक्ष्यांत बाळगा. आपली शेंडी कधींहि दुसऱ्याच्या हातीं देऊं नका. तुमचें स्वातंत्र्य तुह्मींच परक्यास विकल्यावर

तुम्ही मुक्त कसे होणार ? आपल्या स्वतःच्या इच्छेनें मनास आवरून त्याचें केंद्रीकरण करण्यास शिका; म्हणजे खरा प्रत्याहार तुम्हाला साध्य होईल. तुमच्या मनाची शक्ति सध्या अत्यंत विस्तार पावली असल्यामुळें दुर्बल झाली आहे. त्यामुळें एखादा लहानसा आघातहि त्यास सहन होत नाहीं. सध्या तें पूर्णपणें इंद्रियांच्या आधीन झालें आहे. प्रथम त्यांच्या गुलामगिरीपासून त्याची सुटका करा. हें आपणास साध्य झालें म्हणजे आपल्या ठिकाणीं खरी दानत उत्पन्न होईल. खरी दानत उत्पन्न झाली तर मुक्तीच्या मार्गांपैकीं बराच पल्ला आपण मारला असें होईल. आपलीं सध्याचीं कर्में म्हणजे निवळ यांत्रिक हालचाल आहे. तींत स्वतंत्रतेचा यत्किंचित्‌हि प्रत्यय नाहीं.

मनास इंद्रियांच्या ताब्यांतून सोडविणें शक्य आहे काय? **'आधींच मर्कट तशांतहि मद्य प्याला। झाला तशांत मग वृश्चिकदंश त्याला। झाली तयास तदनंतर भूतबाधा। चेष्टा वदूं मग किती कपिच्या अगाधा॥'** असा एक श्लोक पुष्कळांच्या कानावरून गेला असेल. त्यांत वर्णन केल्याप्रमाणें तंतोतंत आमच्या मनाची स्थिति आहे. तें स्वभावतःच चंचलवृत्तीचें; त्यांत मदिरारूप इंद्रियजन्यसुखाची इच्छा उद्भवते. या सुखेच्छातृप्तीच्या आड कांहीं आलें कीं क्रोधादि विंचू चावल्यासारखी स्थिति होते. त्यानंतर या सर्वांवर कडी करणाऱ्या समंधाचा म्हणजे अहंकाराचा प्रवेश होतो. हें ' मी ' एकवार तेथें आलें म्हणजे तें काय काय चेष्टा करील याचें वर्णन करण्यास कोण समर्थ आहे? असल्या प्रकारचें मन आम्हांस कधीं तरी जिंकवेल काय? यास जिंकूं पाहणें म्हणजे वाऱ्याची मोट बांधूं पाहणें अथवा मुंगीनें ब्रह्मांडगोल शिरावर घेण्याची तयारी करणें यासारखेंच आहे ! पण असें असलें तरी भिऊन मागें सरण्याचें कारण नाहीं.

प्रथम आसन स्थिर करून स्वस्थ बसावें, आणि मनाच्या क्रियेस अडथळा करूं नये. जिकडे तें भटकेल तिकडे त्यास भटकूं द्यावें. माकड झाडावर चढलें म्हणजे ज्याप्रमाणें या फांदीवरून त्या फांदीवर व तेथून तिसरीवर अशा उड्या मारतें, त्याप्रमाणेंच मन एकसारखें विषयांतर करीत असतें. पाणी तापलें म्हणजे जशा त्यावर एकसारख्या उकळ्या फुटत असतात, त्याचप्रमाणें मनावर एकसारख्या उकळ्या येत असतात. या उकळ्या थांबविण्याचा प्रयत्न करून फायदा नाहीं. याकरितां त्या थांबविण्याचा उद्योग न करतां आपण

कोणी त्रयस्थच आहों अशी भावना करून त्या उकळ्यांकडे पाहत बसावें. मनांत उद्भवलेली कोणतीहि कल्पना आपल्या अंतर्दृष्टींतून चुकूं देऊं नये. कल्पना कितीहि आणि कशाहि प्रकारच्या आल्या तरी त्यांस अडथळा करूं नये; पण आपल्या दृष्टीस पडल्यावांचून त्या जाणार नाहींत व नव्या तेथें येणार नाहींत, अशी मात्र खबरदारी आपण अवश्य ठेवली पाहिजे. या उकळ्यांपैकीं प्रत्येकीच्या अस्तित्वाचें ज्ञान आपणांस झालेंच पाहिजे, अशी भावना दृढ करावी: अर्धा तास आपण मनाचा अभ्यास केला तर तेवढया वेळांत आलेल्या सर्व कल्पनांची क्रमशः नोंद करण्याची आपली तयारी असली पाहिजे. ज्ञान हें सर्व शक्तीचें मूळ आहे, हें आपणांस अवगत आहेच. आपलें मन कसल्या कसल्या प्रकारच्या कल्पना करतें, याचें ज्ञान आपणांस झाल्यावांचून त्याचें नियमन करण्याचें सामर्थ्य आपणास प्राप्त होणार नाहीं. कल्पनातरंग मनावर उद्भवतो कसा आणि नंतर नष्ट होतो कसा, याचें ज्ञान झालें म्हणजे मनाच्या कर्तृत्वशक्तीचें ज्ञान आपणांस होईल. यासाठीं मन आवरण्याची खटपट न करतां त्याला अगदीं मोकळें सोडून द्या. तें भटकेल तिकडे भटकूं द्या; पण त्यावर उठणारे तरंग आपल्या दृष्टिपथाबाहेर जाणार नाहींत अशी खबरदारी मात्र अवश्य घेतली पाहिजे. तुह्मी आपलें मन अगदीं मोकळें सोडून त्याकडे पाहत बसलां, म्हणजे कित्येक वेळां अगदीं घाणेरडे विचारतरंग तेथें उत्पन्न होत असतात असें तुमच्या लक्ष्यांत येईल. इतके घाणेरडे विचार आपल्या मनांत येतात हें पाहून तुमचें तुह्मांसच नवल वाटेल ! पूर्वी ही गोष्ट तुमच्या लक्ष्यांत आलेली नसल्यामुळें आपलें मन इतकें गलिच्छ असेल, अशी तुमची कल्पनाहि नव्हती. पण मनावरील तरंगांकडे पाहत बसण्याचा अभ्यास तुह्मी करूं लागलां म्हणजे त्यावरील कोणताहि तरंग तुम्हांस अज्ञात राहूं शकत नाहीं. अमुक एका प्रकारचे विचार आपल्या मनावर उद्भवतात व ते अहितकारक आहेत याचें ज्ञान तुम्हांस झालें म्हणजे तुमचें मन अशा कल्पना आपोआप सोडूं लागतें. अशा रीतीनें तुमचा कल्पनासमूह हळूहळू कमी होऊं लागतो. कल्पनासमूह कमी होऊं लागला म्हणजे मनाच्या वेगास आळा बसूं लागून तें शांत होऊं लागतें. आरंभीं कांहीं महिने अनेक प्रकारच्या कल्पना तुमच्या मनावर उत्पन्न होत असतात, असा अनुभव तुम्हांस येईल; पण पुढें हा कल्पनासमूह लहान होत आहे असेंहि तुम्हांस

दिसेल. अशा रीतीनें तुमच्या कल्पनासमूहाचा परिघ लहान होत होत मन अगदीं शांत होईल, आणि अशा स्थितींत तें ताब्यांत आणण्यास फारसें जड जाणार नाहीं. पण इतकी तयारी होण्यास आपणास अभ्यास मात्र निश्चयानें चालविला पाहिजे. आपल्या रोजच्या अभ्यासक्रमांत केव्हांहि खळ पडतां उपयोगी नाहीं. आतां येथें दुसरीहि गोष्ट लक्ष्यांत ठेवण्यासारखी आहे. एंजिनांतील कळ फिरविली म्हणजे आंत तयार असलेली वाफ यंत्रांवर आघात करूं लागून एंजिन हालचाल करूं लागतें. त्याचप्रमाणें डोळे, कान, इत्यादि इंद्रियांच्या द्वारें बाह्य वस्तू आपल्या मनांत शिरूं लागल्या म्हणजे त्या तेथें आघात करून मनास चालन देतात. इंद्रियें बंद करून बाहेरील आघात आपण बंद केले तर कदाचित् आपलें मन लवकर शांत होईल; पण अशा स्थितींत जड एंजिन आणि आपलें मन यांत कांहींच फरक उरणार नाहीं. मनाला एंजिनासारखें जड बनविणें हें आपलें साध्य नाहीं, हें लक्ष्यांत ठेविलें पाहिजे. हा प्रत्याहार नव्हे. बाह्यवस्तूंचे कितीहि आणि केवढालेहि आघात झाले तरी आपलें मन कंपायमान होऊं न देणें हाच प्रत्याहार. हेंच आपलें साध्य आहे ही गोष्ट विसरूं नका. नाहीं तर समाधि आणि बेशुद्धि एकच असें तुह्मी म्हणूं लागाल. हा प्रत्याहार साध्य करणें हें अत्यंत बिकट काम आहे. हें थोड्याशा अवधींत साध्य होण्यासारखें नाहीं. कित्येक वर्षें अविश्रांत—न कंटाळतां—श्रम केले तर हें साध्य होण्याजोगें आहे.

प्रत्याहारानंतरची पायरी **धारणा** ही होय. धारणा म्हणजे कोणत्या तरी एका बिंदूवर मन स्थिर करणें. आपल्या शरिरांत ज्ञानतंतूंचीं चक्रें आहेत हें पूर्वीं सांगितलें आहेच. त्यांपैकीं एखाद्या चक्रावर मन इतकें स्थिर करावयाचें कीं त्यावांचून शरिराच्या दुसऱ्या कोणत्याहि भागाच्या अस्तित्वाची भावना तेथें उत्पन्न होऊं नये. अशा रीतीनें कोणत्या तरी एका चक्रावर मनाचें केंद्रीकरण करणें याचें नांव धारणा. आंतील चक्रांवर मन स्थिर करण्यास प्रथम जड जाईल. याकरितां बाह्येंद्रियांपैकीं एखाद्यावर त्यास स्थिर करण्याचा अभ्यास करणेंहि वावगें नाहीं. उदाहरणार्थ, आपल्या हातावर मन स्थिर करण्याचा अभ्यास करावा. हातावांचून शरिरास जणूंकाय दुसरे अवयवच नाहींत अशी भावना दृढ करावी. मन अशा रीतीनें स्थिर झालें म्हणजे तें चित्त या संज्ञेस प्राप्त होतें. मन आणि चित्त यांत वास्तविक कांहीं फरक नाहीं.

अस्थिर चित्त म्हणजे मन; आणि स्थिर मन म्हणजे चित्त. शरिराच्या एखाद्या भागावर चित्ताचें अत्यंत केंद्रीकरण करणें यास धारणा असें नांव आहे. धारणेचा अभ्यास करतांना भावनेचाहि उपयोग करावा म्हणजे धारणा लवकर सिद्ध होण्यास पुष्कळ मदत मिळते. आपल्या हृदयांत एक कमल आहे अशी भावना करून तेथें धारणेचा अभ्यास करावा. हें कमल अत्यंत शुभ्र प्रकाशमय आहे अशी अत्यंत दृढ भावना करावी. धारणेचा अशा रीतीनें अभ्यास करीत असतां त्या शुभ्र प्रकाशाशिवाय आपल्या मनश्चक्षूंना दुसरें कांहीं दिसूं देऊं नये. अशा रीतीनें हृदयकमल अथवा मेंदूंतील सहस्रदल कमल यांजवर धारणा करावी. आपल्या पाठीच्या कण्याच्या खालच्या टोंकापासून मेंदूपर्यंत एकंदर आठ चक्रें अथवा कमलें आहेत, हें पूर्वी सांगितलेंच आहे. यांपैकीं कोणत्याहि एका कमलावर चित्ताची धारणा करावी.

ज्याला योगी व्हावयाचें असेल त्यानें अभ्यासांत कधींहि कसर करूं नये. कधींही न कंटाळतां आणि कोणतीहि सबब आड येऊं न देतां त्यानें नियमित वेळीं अभ्यास केलाच पाहिजे. होतां होईतों अनेक इष्टमित्रांच्या मंडळींत त्यानें काळ घालवूं नये, हा उत्तम पक्ष. भगवान् श्रीकृष्णांनीं ज्ञान्यांचीं जीं अनेक लक्षणें सांगितलीं आहेत, त्यांत '**विविक्तदेशसेवित्वमरतिर्जनसंसदि ।**' एकांताची आवड व लोकसमुदायाची नावड असें एक लक्षण सांगितलें आहे. योग्यानेंहि हीं लक्षणें आपल्या अंगीं आणण्यास झटलें पाहिजे. अनेकांच्या सहवासांत राहिल्यानें अनेक प्रकारांनीं मनाची एकतानता भंग पावते. अनेक विषय आणि अनेक प्रकारचीं मतें ऐकून आपलें मन भांबावून जातें व अनेक विषयांचा विचार करूं लागतें. अनेक विषयांत गुंतलेलें मन आवरणें हें आपलें साध्य आहे. तसेंच रिकामटेकड्या गप्पा सांगतहि बसूं नये. कारण त्यामुळेंहि आपलें मन बहिर्वृत्ती होऊन बाह्यविषयांत भटकतें. शारीरिक श्रमहि अतिरिक्त करूं नयेत. अत्यंत श्रमामुळें शरिराला थकवा आला असतां अभ्यास करणें साधत नाहीं. अशा रीतीनें आपल्या एकंदर दिनचर्येचा क्रम बांधून टाकल्याशिवाय योगाभ्यास होणार नाहीं. योगाचा प्रभाव असा प्रचंड आहे कीं, त्यापैकीं एखादा अंश जरी तुम्हांस साध्य झाला तरी तो तुमचें मोठें कार्य करील. त्यामुळें तुम्हांस अथवा इतरांस अपाय तर होणार नाहींच, पण तुमचा फायदा होऊन इतरांसहि त्याचा लाभ मिळण्याचा संभव आहे

ज्ञानतंतूंचा क्षोभ कमी होणें हा या अभ्यासाचा पहिला लाभ आहे. त्यामुळें आपलें मन सदोदित शांत राहून कोणत्याहि कारणकार्याचा औचित्यानें विचार करण्याजोगी स्थिति त्याला प्राप्त होते. आपल्या स्वभावांतहि अधिक मार्दव आणि शांति येऊं लागते. या मानसिक स्थितीचा परिणाम शरिरावर घडून त्यामुळें प्रकृतीहि चांगली राहते. आवाज सुधारून तो अधिक गोड होऊं लागतो. आवाजांतील कोणतेहि दोष सुधारूं लागतात. अभ्यासास आरंभ केल्यानंतर थोड्याच काळांत या चिन्हांचा उगम होऊं लागतो. अभ्यास नियमानें आणि निश्चयानें चालविला म्हणजे हीं चिन्हें अधिक उघड होऊन दुसरीं नवीं चिन्हेंहि दिसूं लागतात. आपणापासून बऱ्याच अंतरावर घंटा एकसारखी वाजत असतां जसा नाद आपणांस ऐकूं येईल, त्यासारखा नाद आपल्या कानांत होऊं लागतो. तसेंच कित्येक वेळां दृष्टीपुढें तेजाचे बारीक गोळे दिसतात आणि नंतर तेच वाढत वाढत मोठे तेजोगोल नजरेसमोर दिसूं लागतात. अशीं चिन्हें प्रत्ययास येऊं लागलीं म्हणजे आपला मार्ग झपाट्यानें आक्रमण होत आहे अशी खूणगांठ तुह्मीं बांधून ठेवा. ज्यांना निश्चयानें आणि झपाट्यानें योगमार्ग आक्रमावयाचा असेल, त्यांनीं आपल्या आहारविहारांच्या बाबतींत अत्यंत काळजी घेतली पाहिजे. अत्यंत तेलकट, तिखट वगैरे रजोगुणी पदार्थ त्यानें खाऊं नये. **'युक्ताहारविहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु'** अशा रीतीनें योगाभ्यास झाला, तर तो दुःखाचें निवारण करतो असें भगवान् श्रीकृष्णांनीं म्हटलें आहे. यासाठीं योगी होण्याची इच्छा करणारानें आहारविहाराच्या बाबतींत अत्यंत दक्ष राहिलें पाहिजे. पण ज्यांना तितका नेटानें अभ्यास करावयाचा नसेल, त्यांनीं फक्त मिताहार करावा इतकेंच सांगणें योग्य आहे. बाकी ' अमुक अथवा तमुक खाऊं नये ' इतका निर्बंध पाळण्याचें त्यांस कारण नाहीं.

ज्यांना योगमार्गांत झपाट्यानें प्रवेश करावयाचा असेल, त्यांनीं दूध आणि शुद्ध वनस्पत्याहार ठेवणें इष्ट आहे. **' रस्याः स्निग्धाः स्थिरा हृद्याः '** असें सात्त्विक पदार्थांचें लक्षण आहे. अन्न भक्षण करणें तें नियमित वेळीं नियमित प्रमाणानें भक्षण केलें पाहिजे. अगदीं आरंभींच्या काळीं आपलें मन अधिक नाजुक होत असल्याचा प्रत्यय येईल; अशा वेळीं थोडा अनियमितपणा झाल्याबरोबर आपल्या मनाचा कांटा एकदम भलतीकडेच झुकतो. थोडेसें

अजीर्ण झालें तरी एकंदर शरिराची घडी बिघडते. ही आरंभींची स्थिति झाली. शरिरावर आपला ताबा चालूं लागला म्हणजे वाटेल तें खाण्यापिण्यास हरकत नाहीं. आरंभीं आपल्या एकंदर घटनेची स्थिति इतकी नाजुक झालेली असते कीं, प्रत्याहाराच्या अभ्यासाच्या वेळीं एखादी टांचणी पडली तरी आपल्या मस्तकावर वज्रपात होत आहे असें वाटतें. अत्यंत बाह्यवर्ती असलेला इंद्रियसमूह अंतर्मुख होऊं लागला म्हणजे संवेदनांची नोंद करण्याचें त्याचें सामर्थ्यहि वाढत जातें; अशा स्थितींत यत्किंचित् आघात झाला तरी तो कित्येक पटीनें वाढून मनाकडे धांव घेतो. योगमार्गांतील हीं अनेक स्थळें प्रत्येक साधकाच्या दृष्टीस पडतात. हीं सर्व स्थळें ओलांडून आपणांस पलीकडे जावयाचें आहे. अभ्यास नेटानें आणि नियमितपणें केला, तर यांत असाध्य असें कांहींच नाहीं, असा अनुभव तुम्हांस येईल. तुम्हीं निश्चयानें अभ्यास केला तर यश हें ठेवलेलेंच. अभ्यासापेक्षां वादविवाद करण्याकडे आपली प्रवृत्ति अधिक असते. या प्रवृत्तीला प्रथम आळा घातला पाहिजे. निरर्थक वादविवादानें नफा होण्याचें बाजूस राहून नुकसान मात्र हटकून होतें. त्यामुळें मनाची भटकण्याची संवय अधिक बळकट मात्र होते. रिकामा वादविवाद करणें आणि चिखल कालविणें संतांच्या दृष्टीनें सारख्याच योग्यतेचीं आहेत. ‘ **विवेकाची ठरेल ओल। बोलावे ते ऐसे बोल। आपुलें मतें उगीच चिखल। कालवूं नको रे ॥** ’ असा संतांचा उपदेश आहे. एरंडाचें गुऱ्हाळ लावलें असतां ज्याप्रमाणें रसोत्पत्ति होत नाहीं, त्याप्रमाणेंच कोरड्या बुद्धिवादांतूनहि कांहीं रसोत्पत्ति होण्याचा संभव नाहीं. अशा वादांचा परिणाम हाच कीं, त्यामुळें मन अधिक भडकण्याचा मात्र संभव असतो. आपण कितीहि कंठशोष केला तरी अनुभवाची प्राप्ति त्यामुळें होणार नाहीं. हें सारें अनुभवाचें शास्त्र आहे, बुद्धीचें नव्हे, हें नीट लक्ष्यांत बाळगून कोणाशींहि बुद्धिवाद करण्याच्या फंदांत पडूं नका. ग्रंथ वाचणें असेल तर तेहि अनुभवी मनुष्यानें लिहिलेलेच वाचावे. भलतेसलते ग्रंथ वाचण्यापेक्षां मुळींच कांहीं न वाचणें अधिक चांगलें.

मोत्यांची उत्पत्ति कशी होते, याबद्दल आमच्या भरतखंडांत एक आख्यायिका प्रसिद्ध आहे. स्वाती नक्षत्राचा पाऊस पडण्याच्या वेळीं समुद्रांतील कांहीं शिंपले पृष्ठभागावर येऊन उघडून राहतात आणि पाण्याचा

थेंब आंत पडण्याची वाट पाहत बसतात. एखादा थेंब एखाद्या शिंपल्यांत पडला म्हणजे तो आपलें तोंड मिटून घेऊन तळाशीं बुडी मारून बसतो. कालेंकरून त्या थेंबाचें उंची मौक्तिक बनतें. प्रत्येक साधकानें या शिंपल्याचें अनुकरण करण्यास शिकलें पाहिजे. प्रथम ऐकून घ्या, नंतर मनन करा आणि मग एकदम अभ्यासाला लागा. नंतर आपले कान बंद करून घेण्यास आपण शिकलें पाहिजे. मनानें अंतर्मुख होऊन एक वेळ हृदयांत बुडी मारली, कीं कोणत्याहि कारणानें तेथून त्यानें वर येतां उपयोगी नाहीं. सत्य आमच्यापाशींच आहे. मग बाह्य जगांत भटकून आम्हांस फायदा कोणता होणार आहे ? अत्यंत अंतर्मुख होणें हाच सत्यदर्शनाचा मार्ग आहे. कित्येक वेळां कोणी कांहीं कल्पना मुचविली आणि ती नवीशी वाटली तर तिच्या मागें लागण्याचा मोह आपणांस उत्पन्न होतो. मुलांना नवें खेळणें पाहिल्याबरोबर जसें तें हवेंसें वाटतें, तशीच आपलीहि स्थिति आहे. पण अशामुळें आपलें मन अधिक चवचाल मात्र होतें. केवळ नवीन म्हणून एखाद्या कल्पनेच्या मागें लागण्याची खोड आपल्या मनास लागली, म्हणजे आपल्या कार्यकारीशक्तीचा निष्कारण व्यय होण्याची फार भीति असते. एखादी कल्पना नवीशी वाटली म्हणजे कांहीं दिवस तिच्यामागें लागावें व मग कंटाळून दुसऱ्या कल्पनेकडे वळावें; असें होऊं लागलें म्हणजे आपलें मन अधिक स्थिर होऊन कोणतेंहि कार्य निश्चयानें पार पाडणें आपणास अशक्य होऊं लागतें. यासाठीं हजारों कल्पनांच्या मागें धांवण्याची संवय आपण साफ मोडून टाकिली पाहिजे. एकच साध्य आपल्या नजरेसमोर सदोदित असलें पाहिजे. तें एकच साध्य साधण्याचा सदोदित यत्न करावा. तें साध्य सिद्ध होईपर्यंत इतर कोणत्याहि गोष्टीकडे लक्ष्य न देण्याचा आपण निश्चय केला पाहिजे. रात्रंदिवस एकाच साध्याचा विचार आपल्या डोक्यांत घोळत राहिला पाहिजे. स्वप्नांतसुद्धां आपणांस तेंच साध्य दिसत असलें पाहिजे. एकच साध्य साधण्याकरितां आपण वेडें झालें पाहिजे. असें झालें तरच आपल्या हातून एखादा कार्यभाग होण्याची आशा आहे. अनेक गोष्टी ज्याच्या चित्तांत घोळत असतात, अशा मनुष्याला कोणत्याहि मार्गाचा अनुभव होणें अगर त्यासंबंधीं निश्चित ज्ञान प्राप्त होणें शक्य नाहीं. अनेक विषयांवर मतें सांगतां यावीं या इच्छेनें

कांहीं लोक अनेक प्रकारच्या विषयांचीं पुस्तकें वाचीत असतात. जगांतील प्रत्येक विषयाचा थोडा थोडा चावा घेण्याची त्यांस इच्छा असते. यामुळें कांहीं काळ बौद्धिक उत्साह वाढतो ही गोष्ट खरी; पण अशा संवयीनें कोणत्याहि विषयाचें संपूर्ण ज्ञान होणें शक्य नाहीं. उंची कापडाच्या भाराभर चिंध्यांपेक्षां एखाद्या कपड्यास पुरण्याइतक्या जाड्याभरड्या कापडाची योग्यता निःसंशय अधिक आहे. एकंदर सृष्टिनियमांवर विजय मिळवून आपलें नष्ट झालेलें धनीपण पुन्हां प्राप्त करून घेणें, ही मानवी जीविताची इतिकर्तव्यता आहे. अनेक विषयांच्या मागें लागलेल्या व व्यग्र मनाच्या मनुष्यास मात्र ही गोष्ट कधींहि साध्य होणार नाहीं; आणि इंद्रियांचें धनीपण त्याला कधींहि प्राप्त होणार नाहीं. अनंत काळची गुलामगिरी अशा मनुष्याच्या नशिबीं लिहिलेलीच आहे.

ज्याला योगमार्गांत पडावयाचें असेल, त्यानें अनेक विषयांचा थोडा थोडा चव घेण्याची संवय प्रथम मोडिली पाहिजे. त्यानें प्रथम एकच कल्पना आपलीशी केली पाहिजे. हात धुऊन त्या कल्पनेच्या मागें लागलें पाहिजे. जणूं काय आपलें जीवित त्या एका कल्पनेच्या अस्तित्वावरच अवलंबून आहे ! ती कल्पना आपल्या रोमरोमांतून खेळत राहिली पाहिजे. त्या एकाच कल्पनेची अव्यभिचारी भक्ति आपल्या चित्तांत बाणली पाहिजे. तिच्याशिवाय अन्य कोणत्याहि कल्पनेस चित्तांत थारा मिळतां उपयोगी नाहीं. एखाद्या कल्पनेचा ज्याला इतका निदिध्यास लागेल, तोच या मार्गांत कांहीं तरी विशेष कार्य करील. योगमार्गांत यश येण्यास दुसरा कोणताहि उपाय नाहीं. आजपर्यंतचे सर्व महापुरुष याच मार्गानें जाऊन सच्चिदानंदपदीं आरूढ झाले. अशा रीतीनें प्रयत्न करणारा तोच खरा साधक; बाकीचे लोक म्हणजे निवळ बोलकीं यंत्रेंच होत. स्वतःचें कल्याण करून घेऊन इतरांच्याहि उपयोगी पडावें अशी योग्यता आपणांस मिळविणें असेल, तर आपल्या बुद्धीचें क्षेत्र विस्तृत करण्याच्या नादीं न लागतां तें अधिक खोल होईल असा मार्ग आपण स्वीकारला पाहिजे. हजारों लोकांच्या हजारों कल्पनांमागें धावून आपल्या चित्तास अधिक अस्थिरता आणणें, हा मार्ग कोणासहि कल्याणकारक नाहीं. एखाद्या मनुष्याशीं तुमचें पटत नाहींसें दिसतांच अशा मनुष्याची संगति तावडतोब सोडून द्या. आपलें चित्त अस्थिर होईल अशा एखाद्या ठिकाणीं आपण पाऊलहि घालूं नये. तसेंच एखाद्या पदार्था-

बद्दलहि आपलें मन विटलें असलें तर त्या पदार्थाचें सेवन करणें इष्ट नाहीं. योगमार्गानें मिळणाऱ्या अत्युच्च पदीं ज्याला विराजमान व्हावयाचें असेल, त्यानें तर लोकसमुदायांत जाणें सर्वथा टाकून दिलें पाहिजे. कसल्याच प्रकारच्या लोकसमूहांत मिसळणें त्याला इष्ट नाहीं. त्यानें आपला सर्व वेळ अभ्यासाकडे लावला पाहिजे. **'देह जावो अथवा राहो'** असा भाव हृदयांत ठेवून त्यानें आपल्या अभ्यासांत व्यत्यय येऊं देऊं नये. अमक्या मार्गानें जावयाचें असा निश्चय एकवार केला म्हणजे जीव गमावण्याची पाळी आली तरी मागें हटावयाचें नाहीं, अशा निश्चयानें त्यानें आपला साधनाभ्यास केला पाहिजे. बुद्धीचा इतका निश्चय कायम ठेवणारा मनुष्य खरा शूर होय. खऱ्या शूराला योगमार्ग सहा महिन्यांच्या अवधींत साध्य होईल ! पण हजारों कल्पनांच्या मागें लागून तुमचें चित्त भ्रष्ट व कमकुवत होतें आणि त्यामुळें कोणताहि मार्ग आकलन करणें तुम्हांस दुःसाध्य होतें. हजारों प्रवचनें नुसतीं ऐकून तुम्हांस कांहींसुद्धां फायदा होणार नाहीं, अशा प्रवचनांपासून कांहीं प्रत्यक्ष फायदा व्हावा अशी तुमची इच्छा असेल, तर एकाग्रमनानें तुह्मीं अभ्यास केला पाहिजे. कोणत्याहि एका ठिकाणीं मन स्थिर न होणें, कोणत्याहि विषयाचें संपूर्ण ज्ञान करून घेण्याची इच्छा न होणें अथवा बुद्धि कमकुवत असणें, हीं तमोगुणाचीं लक्षणें होत. धर्म आणि तत्त्वज्ञान यांची योग्यता अशा मनुष्यांच्या दृष्टीनें नाटकतमाशांहून अधिक नसते. तत्त्वज्ञानविषयक व्याख्यान आणि एखाद्या नटाचें गाणें यांच्या दृष्टीनें सारख्याच योग्यतेचें असतें. अशा मनुष्यांनीं योगमार्गाच्या फंदांत पडूं नये हें बरें. व्याख्यान सुरू असेपर्यंत यांची थोडी करमणूक होत असल्यामुळें यांस बरें वाटतें; पण घरीं पोहोंचण्याच्या अगोदरच त्यांचें मन बहुधा कोरें होतें. तुम्हांस योगमार्गांत पाऊल ठेवावयाचें असेल, तर असला पोरकटपणा टाकून दिला पाहिजे. प्रचंड इच्छाशक्तीनें आणि उत्साहानें कंबर बांधून तुम्हीं कार्यास लागलें पाहिजे. ' माझी इच्छा असेल तर एका आचमनांत मी सर्व समुद्र आटवून टाकीन, केवळ इच्छामात्रें करून प्रचंड पर्वताचें मी चूर्ण करीन,' असल्या प्रकारची भाषा योगी बोलतअसतात. यांतील रहस्य तुह्मी घ्या. असलें प्रचंड सामर्थ्य तुम्हांस प्राप्त करून घ्यावयाचें आहे. यासाठीं योग्यांच्या प्रचंड उत्साहाचा आणि इच्छाशक्तीचा अवलंब करून तुम्ही योगमार्गावर आरूढ झालां, तर हें सामर्थ्य तुम्हांस खचित प्राप्त होईल

प्रकरण ७ वें.

ध्यान आणि समाधि.

ध्यान आणि समाधि हीं राजयोगाचीं शेवटचीं अंगें आहेत. येथपर्यंत पोहोंचण्यास राजयोगानें ज्या निरनिराळ्या पायऱ्या दाखविल्या आहेत, त्यांचें सामान्य निरूपण आतांपर्यंत झालें. आतां यापुढील पायऱ्यांसंबंधीं विचार आपणांस कर्तव्य आहे. मनुष्याच्या एकंदर रचनेंत बुद्धि म्हणून जें तत्त्व आहे, तेंच आपलें ज्ञानार्जनाचें साधन आहे. ' मला अमुक वस्तूचें ज्ञान झालें, ' असें मी म्हणतों त्या वेळीं त्या वस्तूबद्दल जी कांहीं माहिती मला मिळते, ती मी या आपल्या बुद्धितत्त्वाकडे पाठवितों; व तेथें त्या माहितीची छाननी होऊन त्या वस्तूचा सर्वांगांनीं विचार केला जातो. इतकी क्रिया पूर्ण झाली म्हणजे ' अमुक वस्तूचें ज्ञान मला झालें ' असें मी म्हणतों. आपण येथें आहां आणि हें टेबल येथें आहे. या वस्तूंचें दर्शन झाल्याबरोबर त्यांच्या प्रतिमा माझ्या बुद्धीकडे धांव घेतात आणि बुद्धीनें ' या वस्तू अमुक ' असा माझा निश्चय होतो. आपल्या व या टेबलाच्या अस्तित्वाची जाणीव अशा रीतीनें माझ्या ठिकाणीं उत्पन्न होते. अशा रीतीनें एकंदर बाह्यजगाची जाणीव माझ्या ठिकाणीं उत्पन्न झाली आहे; पण माझ्या या देहांत कोणत्या ठिकाणीं काय घडामोड चालू आहे, याची जाणीव मात्र मला नाहीं. आपल्या मेंदूंत सदोदित सुरू असणाऱ्या गडबडीची जाणीव कोणासच नसते.

मी अन्न खातों त्या वेळीं चालणाऱ्या भक्षणक्रियेची जाणीव मला होते. मी जाणूनबुजून अन्न खात असतों, पण तें अन्न माझ्या पोटांत एकवार गडप झालें कीं त्याचें पुढें काय होतें, याची जाणीव मात्र मला होत नाहीं. त्याचीं अनेक स्थित्यंतरें कशीं होतात व शेवटीं त्याचें रक्त, मांस वगैरे पदार्थ कसे बनतात याची जाणीव मला होत नाहीं. खाण्याची क्रिया चालू असतां ' मी खात आहें ' असें मी म्हणतों, पण त्यानंतर त्या अन्नाचें आतां ' अमुक रूपांतर होत आहे, त्याचें या क्षणीं रक्त बनत आहे, ' अशा प्रकारची जाणीव मात्र मला कधींच होत नाहीं. मला न समजतां या सर्व क्रिया चालू असतात. माझें शरीर प्रत्येक क्षणीं वाढत असतां मला त्याची जाणीव होत नाहीं. माझ्या शरिरांत प्रत्येक क्षणीं चालू असणाऱ्या रक्ताभि-

सरणाच्या क्रियेची जाणीव मला होत नाहीं. अन्नरसानें माझें शरीर पुष्ट होत असतां, त्या पुष्ट होणाऱ्या क्रियेची जाणीव मला होत नाहीं. या अंतर्गत अनेक क्रियांची जाणीव मला होत नसतांहि, या क्रियांचा कर्ता मात्र मीच आहें यांत संशय नाहीं. कारण या शरिरांतील ' मी ' जाग्यावर नसेल, तर यांपैकीं एकहि क्रिया घडत नाहीं व त्या स्थितीस आपण मृत्यु म्हणतों. तेव्हां या अनेक क्रियांचा कर्ता मीच आहें, यांत संशय नाहीं. माझ्या शरिरांत पांचपंचवीस प्रकारच्या क्रिया करण्यास पांचपंचवीस मनुष्यें येऊन राहिलेलीं नाहींत हें तर उघडच आहे. माझ्या शरिरांत चालू असणाऱ्या अनेक क्रियांचे अनेक कर्ते असल्यामुळें त्या क्रियांची व्यक्तिशः जाणीव मला होत नाहीं, असें कोणी म्हणेल तर त्यावर उत्तर इतकेंच कीं, ' तुम्ही आपली बुद्धि अंतर्मुख करून पहा, म्हणजे प्रत्येक क्रियेची जाणीव तुम्हांस प्रत्यक्षच होईल; अनुभव घ्या. ' अशा प्रकारच्या गोष्टींत नुसत्या बुद्धिवादापेक्षां अनुभव हेंच बिनतोड उत्तर आहे. योग्य मार्गानें अभ्यास करून शरिरांतील प्रत्येक क्रियेची जाणीव तुम्हांस करून घेतां येईल. आपलें हृदय प्रत्येक क्षणीं उडत असतां त्याचें उडणें अथवा थांबणें आज आपल्या हातीं नाहीं, त्याच्या उडण्याची क्रिया आपल्या इच्छेनें बंद पडत नाहीं अगर उडत नाहीं. तें स्वतःच्याच मर्जीनें उडतें अगर बंद पडतें. अशी आज आपणा सर्वांची स्थिति आहे. पण अभ्यासानें त्याची क्रियाहि आपणांस आपल्या ताब्यांत आणतां येते. आपल्या मर्जीप्रमाणें त्यानें सावकाश अथवा जलद चालावें अशी नियामक शक्ति आपणांस अभ्यासानें साध्य करून घेतां येते. अशा रीतीनें आपल्या या देहांतील बहुतेक सर्व भाग आपणांस आपल्या ताब्यांत आणतां येतील. यावरून हेंच सिद्ध होतें कीं, या सर्व क्रियांचा कर्ता मी एकटाच आहें. त्या सर्व क्रिया मीच करतों; पण सध्या त्यांजवरचा माझा ताबा नष्ट झाला आहे, यामुळें त्या क्रिया मला नकळत होत आहेत. यावरून मानवी मनाचें स्वरूप दोन प्रकारचें आहे असें सिद्ध होतें. ज्या क्रिया समजून उमजून केल्या जातात, त्यांमध्यें ' मी पाहतों, मी ऐकतों ' अशा प्रकारचा अहंकार सदोदित जागृत असतो; आणि ज्या क्रिया सुरू असतांहि त्यांची जाणीव मनाला होत नाहीं, त्यांत हा अहंकार नसतो. यावरून मानवी मनाचें स्वरूप अहंकारी आणि अनहंकारी असें दोन प्रकारचें आहे हें सिद्ध होतें. ज्यांत क्रियेची जाणीव असते तें

अहंकारी स्वरूप आणि ज्यांत ती नसते तें अनहंकारी स्वरूप. चतुष्पादादि तिर्यक्‌योनींत व्यक्त होणाऱ्या अनहंकारी स्वरूपास उपजतबुद्धि असें नांव आहे. अगदीं खालच्या प्रतीच्या जंतूंत बहुधा सर्व क्रिया उपजतबुद्धीनें होत असतात. उच्चतर प्रतीच्या प्राण्यांत आणि उच्चतम मनुष्यप्राण्यांत अहंकारी मनाचें स्वरूप अधिक व्यक्त होतें.

या दोन स्वरूपांहून निराळें असें आणखी एक तिसरें स्वरूप मानवी मनास आहे. मनानें अनंतत्वांत प्रवेश केला म्हणजे बाह्यक्रियेची व्यक्तिशः जाणीव नष्ट होते. अशा स्थितींत मनाचें तिसरें स्वरूप व्यक्त झालेलें असतें. ज्याप्रमाणें एका स्वरूपांत कित्येक क्रियांची जाणीव त्यास होत नाहीं, त्याचप्रमाणें तें जाणिवेच्या पलिकडे गेलें म्हणजे तेथेंही त्यास क्रियांची व्यक्तिशः जाणीव होत नाहीं. मनाच्या या दोन अवस्था बाह्यतः सारख्याच दिसतात. मनाची अहंकारी अवस्था ही या दोन अवस्थांच्या मधल्या पायरीसारखी आहे. ही मधली स्थिति सोडून मन नीचतर अथवा उच्चतर अवस्थेंत जाऊं शकतें. नीचतर अवस्थेंत ज्याप्रमाणें कार्यांची जावीव त्यास होत नाहीं, त्याचप्रमाणें उच्चतर अवस्थेंतहि अनेक कार्यांची व्यक्तिशः जाणीव त्यास होत नाहीं. मनाच्या या उच्चतर अवस्थेस समाधि असें नांव आहे. ही अवस्था बाह्यतः नीचतर अवस्थेप्रमाणेंच आहे. मग या दोन अवस्थांत फरक कोणता आहे? निद्रावस्था आणि समाधि यांत कांहीं भेद आहे कीं नाहीं? आपली मध्यमावस्था सोडून गेलेल्या मनुष्यानें निद्रितावस्थेंत प्रवेश केला, कीं समाधींत केला, हें जाणण्यास कांहीं मार्ग आहे काय? या दोन्ही स्थितींत अहंकाराचा लोप झालेला असतो ही गोष्ट खरी; परंतु या दोन स्थितींत मनाकडून घडणारें कार्य मात्र अत्यंत भिन्न असतें. त्या कार्यांचे परिणाम आपण अवलोकनांत आणिले म्हणजे त्यांवरून त्यांच्या स्थितीचा बोध होईल. मनुष्य निद्रावश झाला म्हणजे अहंकाराचा लोप होऊन तेथें जाणीव उत्पन्न होत नाहीं; तथापि त्या स्थितींतहि आपल्या शरीरांतील सर्व व्यापार तो करीत असतो. तो अशा वेळीं श्वासोच्छ्वास करतो व कित्येक वेळां शरिराची हालचालहि करतो. ही स्थिति आणि बेशुद्धीची स्थिति सारखीच आहे. निद्रावस्थेचा अथवा बेशुद्धीचा त्याग करून मनुष्य बाहेर आला म्हणजे तो पुन्हां नेहमींच्या सामान्य स्थितींत परत येतो. त्याच्या नेहमींच्या चालू स्थितींत

कांहीं अंतर पडल्याचें अगर त्यास कांहीं नवी ज्ञानप्राप्ति झाल्याचें चिन्ह आढळून येत नाहीं. बेशुद्धीपूर्वी जो कांहीं ज्ञानाचा सांठा त्याजपाशीं होता, त्यांत कांहीं भर पडल्याचें दिसून येत नाहीं. पण समाधींतून बाहेर आलेला मनुष्य सर्वज्ञ होतो. एखाद्या निर्बुद्ध मनुष्यानें समाधींत प्रवेश केला तर तींतून बाहेर आल्याबरोबर तो विमल ज्ञान बोलूं लागेल. तो वाल्या कोळी असला तर वाल्मीक ऋषि होईल. यावरून समाधि आणि निद्रा अथवा बेशुद्धि यांत फरक काय आहे तें आपल्या लक्षांत येईल.

हा फरक कशानें उत्पन्न झाला ? बाह्यतः दोन्ही अवस्था सारख्याच दिसत असतां त्यांपैकीं एकींतून बाहेर येणारा मनुष्य पूर्वी इतकाच शहाणा अगर मूर्ख असतो आणि दुसरींतून बाहेर येणारा मनुष्य सर्वज्ञ होऊन बाहेर पडतो. हें जमीनअस्मानाचें अंतर कसें उत्पन्न होतें ? दुसऱ्या स्थितींतून बाहेर पडलेल्या मनुष्याच्या पाउलांस सारें जग वंदन करूं लागतें. त्याचा सारा आयुष्यक्रमच बदलून गेल्यासारखा दिसतो. या दोन अवस्थांत दिसून येणाऱ्या कार्यांत जर इतका फरक आहे, तर त्यांच्या कारणांतहि फरक असलाच पाहिजे. ज्या दोन कारणांमुळें हीं दोन अत्यंत विसदृश कार्यें घडून आलीं, तीं दोन कारणेंहि अत्यंत विसदृश असलींच पाहिजेत. बेशुद्ध स्थितींत अगर जाग्रदवस्थेंत असतां बुद्धीस आटोकाट ताण देऊनहि जें ज्ञान मनुष्यास प्राप्त होत नाहीं, तें ज्ञान ज्या स्थितींत सुलभ होतें, ती स्थिति या दोन स्थितींतून अधिक उच्च असलीच पाहिजे, यांत संशय नाहीं. ज्या स्थितींत अज्ञाचा सर्वज्ञ होतो, त्या स्थितीला समाधि असें नांव आहे.

या विवेचनावरून समाधीबद्दल आपणांस सामान्य कल्पना आली असेल. आतां ही स्थिति प्राप्त करून घेतली तर तिचा प्रत्यक्ष उपयोग आपणांस काय होईल, याचा विचार केला पाहिजे. मानवी बुद्धीचें एकंदर क्षेत्र तपासून पाहिलें, तर तें अत्यंत आकुंचित आहे असें आपणांस आढळून येईल. आमच्या विवेचकबुद्धीनें अत्यंत आकुंचित क्षेत्रांत फिरावें व त्या क्षेत्राचा परीघ सोडून बाहेर जाऊंच नये, असा नैसर्गिक संकेत दिसतो. तो परीघ उल्लंघून बाहेर पडण्याचें सामर्थ्यच तिला नाहीं. तो उल्लंघन करण्याचे तिचे आजपर्यंचे सर्व प्रयत्न फुकट गेले आहेत. हा परीघ उल्लंघन करण्याचा प्रयत्न अत्यंत अट्टाहासानें तिनें अनेकवार केला आहे. पूर्वीचे प्रयत्न फुकट

गेल्याचें आढळून आल्यानंतरहि पुन्हां प्रयत्न करण्याचा उद्योग ती सोडीत नाहीं. असें कां व्हावें? पुनःपुन्हां तिनें प्रयत्न कां करावा? याचें कारण इतकेंच कीं मनुष्यमात्राचें सुखनिधान–सुखसर्वस्व–त्या मर्यादापरिघाच्या बाहेर आहे. ज्यासाठीं एकंदर विश्व धडपड करीत आहे तें स्वातंत्र्य–ती मुक्ति–या परिघाच्या पलीकडे आहे. यामुळें पुनःपुन्हां हताश होण्याचे प्रसंग आले तरी पुनःपुन्हां नव्या उमेदीनें आमची विवेचकबुद्धि या मर्यादेचा अतिक्रम करूं पाहते. परमेश्वराला अस्तित्व आहे कीं नाहीं, आमचा आत्मा अमर आहे कीं काय, या विश्वावर कांहीं नियामकशक्तीचा ताबा आहे कीं नाहीं, इत्यादि अनेक प्रश्नमालिकेचीं उत्तरें मानवी विवेचकबुद्धीच्या परिघाच्या बाहेरचीं आहेत. विवेचकबुद्धीनें कितीहि अट्टाहास केला तरी तिला ह्या प्रश्नांचीं उत्तरें मिळणें नाहीं. विवेचकबुद्धीलाच आटोकाट ताण देऊन या प्रश्नांच्या मागें लागलेल्या मनुष्याचें उत्तर शेवटीं हें येईलः "मी अज्ञेयवादी आहें. तुमच्या प्रश्नांस कोणतेंच निश्चित उत्तर मी देऊं शकत नाहीं. मी 'नाहीं' म्हणत नाहीं अगर 'होय'-ही म्हणत नाहीं." पण असल्या प्रकारच्या उत्तरानें आमच्यासारख्या सामान्य जनांचें समाधान होणार नाहीं व होतही नाहीं, हें उघडच आहे. कारण हे प्रश्न अत्यंत महत्वाचे आहेत, अशी जाणीव आपल्या अंतःकरणांत कोणत्या तरी रूपानें सदोदित जागृत असते. असल्या अर्धवट उत्तरानें आमचें समाधान कसें होणार? किंबहुना या प्रश्नांच्या समाधानकारक उत्तरावरच आमच्या जीविताचें साफल्य अवलंबून आहे. या प्रश्नास समाधानकारक उत्तरें मिळण्यासारखींच नसलीं, तर आमचा एकंदर जीवनक्रम निर्हेतुक ठरणार याची वाट काय? आमच्या या साऱ्या धडपडीचें अंतिम पर्यवसान अनिश्चित आहे असें म्हटलें, तर केवढी अनर्थपरंपरा उभी राहील तें पहा. आमच्या नीतिशास्त्राची सारी इमारत प्रथम एकदम जमीनदोस्त होईल. आमच्या आयुष्याचें अंतिम साध्य जर अनिश्चित असेल, तर दुःख सोसूनहि आम्हीं नीतिमान् कां व्हावें? स्वार्थत्याग कां करावा? परार्थसाधन कां करावें? किंबहुना परार्थाचा विध्वंस करून आम्ही स्वार्थ कां साधूं नये? या प्रश्नांस आम्हांस जीं उत्तरें मिळालीं आहेत, तीं विवेचकबुद्धीच्या परिघाबाहेरील क्षेत्रांतून आलीं आहेत. अत्यंत तीक्ष्ण विवेचकबुद्धीचें अंतिम पर्यवसान अज्ञेयवादांत होतें. अज्ञेयवाद्यांस आमचें एवढेंच विचारणें आहे

कीं, " महाराज, जर एकंदर विश्व म्हणजे अणुपरमाणूंचा समुदाय व मानवी जीवित म्हणजे घटकाभर करमणूक करण्याचें साधन आहे असें आपण म्हणतां, तर जगांत न्याय, दया आणि सहानुभूति असावी असें आपण कां म्हणतां ? चालू स्थितीच्या पलीकडे अधिक स्पृहणीय अशी अवस्था आहे कीं नाहीं याबद्दल जर शंका आहे, तर चालू स्थितींत शक्य तितकी मजा आम्ही कां मारूं नये ? प्रत्येकानें आपापल्यापुरतें पाहणें हा मार्ग तुम्हांस खचित पसंत असला पाहिजे. मी कोणावरहि प्रेम करण्यास बांधलेला नाहीं. जर चालू आयुष्यक्रमाच्या शेवटीं मी नुसताच मृत्पिंड बनणार असेन, तर वाटतील तीं कर्मे करून मी चैन कां करूं नये ? " अशा प्रकारच्या प्रश्नांस अज्ञेयवादी उपयुक्ततेच्या दृष्टीनें उत्तर देण्याचा यत्न करीत असतात. अशा प्रश्नांची युक्तायुक्तता ते उपयोगाच्या दृष्टीनें ठरवीत असतात. उपयुक्तता या शब्दाची त्यांची व्याख्या म्हटली म्हणजे ' मानवकुलाच्या शक्य तितक्या मोठ्या भागास शक्य तितकें मोठें सुख प्राप्त करून देणें ' अशी आहे. पृथ्वीवरील एकंदर मानवजातीनें शक्य तितक्या सुखानें जीवित कंठणें हें या उपयुक्ततावाद्यांचें (Utilitarians) अंतिम साध्य आहे. हें साधण्याकरितां सर्व नीतिशास्त्रें अस्तित्वांत आलीं, असें त्यांचें म्हणणें आहे. पण यावर आम्ही उलट प्रश्न असा विचारतों कीं, " एकंदर मानवकुलाचें अहित करून मी सुखी होत असेन तर मी तसें कां करूं नये ? " अमुक एक कृत्य चांगलें आणि अमुक एक वाईट असें ठरविण्यास तुम्हांस आधार काय ? अमुक एक कृत्य करून सुखी व्हावें अशी इच्छा माझ्या मनांत उद्भवणें हें नैसर्गिक कार्य आहे. मग तिची तृप्ति करण्याला तुमची आडकाठी कां असावी ? चित्तांत उद्भवलेल्या वासनेची तृप्ति करून सुखी व्हावें इतकेंच मी जाणतों. चालू आयुष्यक्रमानंतर माझी स्थिति काय होईल हें तुम्हीहि सांगूं शकत नाहीं आणि मीहि जाणत नाहीं. मग मन मानेल तसें वागून मी स्वतःस सुखी करून घेतलें तर त्यांत तुमचें काय वेंचतें ? आत्म्याचें अमरत्व, सहानुभूति, परमेश्वराचें अस्तित्व, प्रेम आणि जीवितसाफल्य इत्यादि अनेक कल्पना प्रत्यहीं माझ्या कानावरून जातात. स्वार्थत्यागी हो, असा घोष माझ्या कर्णरंध्रांत प्रत्यहीं शिरतो. उपयुक्ततावादी (Utilitarians) लोकहि मला असा उपदेश नेहमीं करतात.

स्वार्थत्याग करा, असा उपदेश एकंदर नीतिविषयक कल्पनांच्या मुळाशीं आहे. मनुष्याच्या एकंदर जीवनक्रमाचें सार एका शब्दांत सांगावयाचें म्हटलें, तर तें 'स्वार्थत्याग' या एका शब्दांत सांगतां येईल. "पण मी स्वार्थत्याग कां करावा? त्यापासून मला कांहीं निश्चित फायदा होईल काय? मी स्वार्थ सोडला तर मला कांहीं विशेष सामर्थ्य प्राप्त होईल काय? तुम्ही उपयुक्ततावादी लोक विवेचकबुद्धीचे अनुयायी (Rationalist) म्हणवितां, मग आपल्या नीतिसिद्धांतांची उपयुक्तता तुम्ही युक्तीस धरूनच सिद्ध केली पाहिजे. तुम्ही तसें न कराल तर तुम्ही अयुक्तबुद्धि आहांत असें मी म्हणेन. मी स्वार्थत्यागी आणि नीतिमान् कां व्हावें, हें तुम्हीं मला निःसंशय पटवून दिलें पाहिजे. तूं स्वार्थत्याग कर असें एखाद्याला सांगणें मोठें सुखकर वाटत असेल. ही कल्पना एखाद्या कवीला मोठी मोहक वाटून तो तीवर सुरस काव्यरचनाहि कदाचित् करील. पण कवीची काव्यरचना म्हणजे विवेचकबुद्धीनें स्थापिलेले सिद्धांत नव्हत. यासाठीं तुम्हीं जेव्हां नीतीची उपयुक्तता प्रतिपादन करितां, त्यावेळीं तुम्ही प्रत्येक सिद्धांताचें विवेचन सकारण केलें पाहिजे. साक्रेटीस अमुक म्हणतो अथवा प्लेटो अथवा तिसरा गोमाजी तमुक सांगतो म्हणून तें खरोखर मानावयाचें, ही माझ्या दृष्टीनें बालबुद्धि आहे. मी दुसऱ्याच्या बुद्धीनें चालणारा माणूस नाहीं. माझ्या स्वार्थत्यागाचा उपयोग काय, हें तुम्ही मला सांगितलें पाहिजे. उपयुक्तता (Utility) शब्दाचा तरी अर्थ काय? उपयुक्तता म्हणजे सुखप्राप्ति हा अर्थ तुम्हांस इष्ट असेल, तर लोकांच्या माना मुरगळून मला सुख होतें असें मी तुम्हांस सांगतों. मग माझ्या दृष्टीनें उपयुक्तता म्हणजे स्वार्थसाधन असा अर्थ मी केला तर त्यांत काय बिघडलें?" अशा प्रकारच्या प्रश्नपरंपरेस उपयुक्ततावादी कांहींच उत्तर देऊं शकत नाहीं. असो. स्वार्थत्यागाच्या या कल्पनेचें उगमस्थान कोठें आहे, याचा शोध आपण आतां करूं. ज्यांनीं हें स्वार्थत्यागाचें तत्त्व प्रथम शोधून काढिलें आणि जगाला तें शिकविण्याचा यत्न केला, त्यांना तरी हें तत्त्व कोठें सांपडलें याचा शोध केला पाहिजे. उपजतबुद्धीच्या आधारावर तें त्यांस सांपडलें नाहीं, हें सांगावयास नकोच. चतुष्पादांचा बहुतेक सर्व व्यवहार बुद्धीच्या या एकाच अंगावर अवलंबून असतो; असें असतां त्यांस हें तत्त्व कळत नाहीं, हें आपणांस ठाऊक आहेच. आतां या पुढील पायरी विवेचक-

बुद्धीची. पण येथेंहि आपणांस समाधानकारक उत्तर मिळण्याची फारशी आशा दिसत नाहीं. स्वार्थत्यागाची कल्पना शुद्ध विवेचकबुद्धीला कधींच रुचण्यासारखी नाहीं. किंबहुना विवेचकबुद्धि स्वतः स्वार्थसाधू असल्यामुळें तिला स्वार्थत्यागाची नुसती कल्पनाहि होणार नाहीं. मग या कल्पनेचें उगमस्थान कोणतें ?

जगांतील एकंदर धर्मांचा अभ्यास आपण केला, तर एक गोष्ट विशेषेंकरून आपल्या आढळण्यांत येते. ती गोष्ट ही कीं, या अनेक कल्पनांचें ज्ञान आपणांस सामान्यबुद्धीच्या पलीकडच्या प्रदेशांतून मिळालें, असें प्रत्येक धर्मप्रवर्तकाचें म्हणणें आहे. आतां पलीकडचा प्रदेश म्हणजे काय, याची यथाशास्त्र कल्पना त्यांपैकीं कित्येकांस नव्हती हें मात्र खरें. सुंदर सफेत रंगाच्या पंखांचा देवदूत आला आणि त्यानें आपणांस या गोष्टींची माहिती करून दिली असें एक म्हणतो; तर दुसऱ्या एखाद्याला तें ज्ञान त्याच्या स्वर्गीय पितरांनीं स्वप्नांत सांगितलें असें वाटतें. तिसऱ्या एखाद्याला देव भेटला व त्यानें आपलें गुरुत्व स्वीकारिलें असल्याचें तो सांगतो. या पलीकडची शास्त्रीय उपपत्ति मात्र कोणी सांगत नाहीं. तथापि विवेचकबुद्धीच्या पलीकडील प्रदेशांतून हें ज्ञान त्यांस प्राप्त झालें याबद्दल मात्र सर्वांची एकवाक्यता आहे. हें ज्ञान विवेचकबुद्धीच्या मर्यादेबाहेरील प्रदेशांतून आलें हें म्हणणें आमच्या राजयोगासहि मान्य आहे. तथापि हा बाहेरील प्रदेश तुमच्या अंतरंगांतच आहे असें योगशास्त्राचें सांगणें आहे.

विवेचकबुद्धीचा प्रदेश सोडून त्याहून अधिक उच्च अशा प्रदेशांत मनानें प्रवेश केला म्हणजे तेथें त्यास या ज्ञानाची प्राप्ति होते, असा योगशास्त्राचा सिद्धांत आहे. पंचेंद्रियद्वारा येणाऱ्या संवेदना या प्रदेशांत येऊं शकत नाहींत अगर बुद्धीचाहि येथें प्रवेश होऊं शकत नाहीं. हा प्रदेश संवेदनातीत आहे. इंद्रियद्वारा होणाऱ्या ज्ञानाची मर्यादा संपली म्हणजे त्यापलीकडील अधिक उच्च ज्ञान या प्रदेशांत सांठविलेलें आहे. सामान्य मनुष्यत्वाची पायरी मागें टाकून जो कोणी या प्रदेशांत प्रवेश करतो, त्यालाच हें ज्ञान मिळणें शक्य आहे. केवळ दैववशात् या प्रदेशांत प्रवेश झाला असेंहि कित्येक वेळां घडून येतें. सशास्त्र मार्गाचा अवलंब दीर्घ काळपर्यंत करून एखादा योगी जें स्थान गांठितो, तेथें दुसरा एखादा केवळ दैववशात् जाऊन पडतो असेंहि कित्येक -

वेळां घडतें. असें झालें म्हणजे त्या प्रदेशाचा साद्यंत मार्ग त्याच्या अवलोकनांत न आल्यामुळें देवाच्या, गुरुत्वांच्या, शुभ्र पंखांच्या देवदूताच्या अगर स्वर्गस्थ पितरांच्या गोष्टी तो सांगूं लागतो. एकंदर मार्गाचें यथास्थित अवलोकन त्यानें केलें नसल्यामुळें, दुसऱ्या कोणीं येऊन हें ज्ञान आपणास शिकविलें असा त्याचा समज होतो. संवेदनातीत स्थितींत सर्वांस एकाच प्रकारच्या ज्ञानाची प्राप्ति होत असल्यामुळें, त्या ज्ञानाच्या स्वरूपाबद्दल सर्वांची एकवाक्यता असते यांत नवल नाहीं. परंतु सशास्त्र अवलोकनाच्या अभावीं त्याचें श्रेय कोणी देवदूताकडे तर कोणी पितरांकडे देतो इतकेंच. याचा अर्थ असा कीं संवेदनातीत स्थितींत गेलेल्या मनाला त्या ज्ञानाची प्राप्ति झाल्यानंतर त्याच्या मालकानें जेव्हां तेंच ज्ञान जगास दिलें, तेव्हां त्यानें स्वतःचें शिक्षण व भोंवतालची परिस्थिति यांस अनुरूप असें दृश्य स्वरूप त्या ज्ञानास दिलें. संवेदनातीत प्रदेशांत या धर्मप्रवर्तकांचा प्रवेश केवळ दैववशात् झाला होता–त्यांनीं सशास्त्र मार्गानें जाणून बुजून त्या मार्गाचा अवलंब केला नव्हता–असें म्हणणें भाग आहे.

संवेदनातीत प्रदेशांत दैववशात् प्रवेश होणें धोक्याचें आहे असें योग्याचें मत आहे. त्यामुळें मेंदूस प्रचंड धक्का बसून तो अंशतः तरी विकृत होण्याची धास्ती असते. सर्व धर्मप्रवर्तक महात्म होते, याबद्दल कोणाचाच मतभेद नाहीं. तथापि त्या मोठेपणाबरोबरच त्यांच्या ठिकाणीं कांहीं विचित्र भोळसरपणाहि होता हें नाकबूल करतां येत नाहीं. स्वतःच्या मनाची जागृति कायम ठेवून ज्यांनीं या प्रदेशांत प्रवेश केला नसून ती गोष्ट ज्यांस अजाणपणें केवळ दैववशात् साध्य झाली, त्यांच्या ठिकाणीं कांहीं विचित्र भोळसटपणा शिल्लक उरावा यांत आश्चर्य नाहीं. त्यामुळें कित्येकांच्या ठिकाणीं चित्तभ्रमाचा उद्भव झाला होता. गाब्रियल नांवाच्या देवदूतानें हरक नांवाच्या घोड्यावर आपणास बसवून स्वर्गांत नेलें असें महंमद म्हणत असे ! पण ही कादंबरी वजा केली तरी भगवान् महंमदानें सांगितलेल्या इतर गोष्टींत सत्यांश आहे हेंहि खोटें नाहीं. आपण कुराणाचा अभ्यास केला तर अशा विक्षिप्त गोष्टींबरोबरच अनेक सत्यप्रमेयेंहि आपणांस आढळून येतील. हा सत्यांश कोठून आला ? याचें कारण इतकेंच कीं, महंमदाच्या मनानें संवेदनातीत प्रदेशांत प्रवेश केला होता ही गोष्ट खरी; पण तो प्रवेश यथायोग्य अभ्यासानें

झालेला नसून तें केवळ यदृच्छेचें कार्य होतें. आपण अभ्यास कशाचा करतों व त्याचें पर्यवसान कोठें होणार, याचें अगाऊ ज्ञान त्यास नव्हतें. त्याला योगमार्गाची यथाशास्त्र दीक्षा मिळालेली नव्हती. यामुळें सत्य आणि विक्षिप्तपणा यांचें विलक्षण मिश्रण त्याच्या ठिकाणीं दिसलें, हें युक्तच होय. हेंच मिश्रण त्यानें पुढें जगास दिलें. महंमदानें जगाचें कल्याण किती केलें आणि धर्मवेडेपणानें नुकसान किती केलें, याचा आढावा काढून पहा म्हणजे माझ्या म्हणण्याचें तात्पर्य तुमच्या लक्षांत येईल.

भगवान् महंमदादि श्रेष्ठ महात्म्यांच्या चरित्रांचा आपण अभ्यास केला, म्हणजे या ज्ञानमार्गात भीतिप्रद स्थलें कोठें आहेत, याचा आपणांस चांगला अंदाज कळतो; आणि अतींद्रियज्ञानाची प्राप्ति त्यांस झाली होती असें आढळून येतें. शुद्ध विवेचकबुद्धीच्या मार्गावर आरूढ होऊन व प्रत्येक क्रियेचें कार्यकारणभाव समजून घेऊन, जो साधक अभ्यासानें संवेदनातीत प्रदेशांत प्रवेश करतो, त्याला एकंदर प्रदेशाचें आमूलाग्र ज्ञान होतें. अमुक क्रियेचें अमुक पर्यवसान होणार, असा त्याच्या बुद्धीचा आगाऊ निश्चय झालेला असतो. यामुळें '**अज्ञानेनावृत्तं ज्ञानम्**' अशी त्याची स्थिति होत नाहीं; पण या मार्गांत योग्य गुरु न भेटल्यामुळें केवळ स्वतःच्या मनास तीव्र करून त्यास त्या प्रदेशांत जे पोंचवितात, त्यांची स्थिति मोठी चमत्कारिक होते. त्यांच्या मनास बुद्धीची जोड मिळालेली नसते. यामुळें मन आपल्या स्वभावानुरूप आपटत धोपटत त्या ठिकाणीं कसें तरी पोहोंचतें. त्या स्थितींतून उत्थान पावून सामान्य स्थितींत तें परत येत असतां अनेक प्रकारच्या विकृती बरोबर घेऊन येतें. कारण मधल्या अनेक मुक्कामांचें त्यास यथाशास्त्र ज्ञान झालेलें नसतें. अशा स्थितींत ज्ञान आणि भोळसरपणा यांचें विचित्र मिश्रण तेथें आढळून आल्यास त्यांत नवल कसलें ? उलट भोळसरपणाला अतींद्रिय ज्ञानाचें पाठबल मिळाल्यामुळें तो अधिक बलवान् होऊन अनर्थास कारण होतो. यामुळें या महात्म्यांच्या चांगुलपणानें जगाचें जितकें बरें झालें, तितकेंच त्यांच्या धर्मवेडानें जगाचें नुकसानहि झालें. केवळ 'साबडी भक्ति' कित्येक वेळां अनर्थास कशी कारण होते, याची कल्पना आपणांस आतां आली असेल. संवेदनातीत प्रदेशांत अनेक मार्गांनीं जाण्याचा यत्न करणाऱ्यांत '**तेषां ज्ञानी नित्ययुक्तः**' अशी ज्ञानाची विशेष महति भगवान्

श्रीकृष्णांनीं जागोजाग यासाठींच गायिली आहे. मानवी जीविताचें कोडें आज आपणांस अगदीं अगम्य वाटत आहे. तें समाधानकारक रीतीनें सोडवावयाचें असलें, तर आपणांस विवेचकबुद्धीच्या पलीकडील प्रदेशांत प्रवेश केला पाहिजे, ही गोष्ट खरी आहे. कारण केवळ विवेचकबुद्धीच्या द्वारा हें कूट सोडविणारे लोक शेवटीं अज्ञेयस्थितींतून परत येतात, हें आपण पाहतों. यासाठीं नुसती विवेचकबुद्धि आमच्या इष्ट कार्यसिद्धीस पुरेशी नाहीं हें उघड आहे. पण असें असलें तरी, त्या बुद्धीपलीकडे जाण्याच्या मार्गांचा अवलंब आपण सशास्त्र रीतीनें केला पाहिजे. फार धीमेपणानें व सतत अभ्यासानें हें कार्य आपण केलें पाहिजे. अशा कार्यांत धर्मभोळेपणानें आपला टिकाव लागणार नाहीं. ज्याप्रमाणें आपण इतर लौकिक विद्यांचा अभ्यास करतों, त्याचप्रमाणें हीसुद्धां एक विद्या आहे, हें ध्यानांत ठेवून या मार्गास आपण लागलें पाहिजे. एखाद्या लौकिक विद्येंतील सिद्धांताची सत्यता आपल्या विवेचकबुद्धीस न पटली, तर तो सिद्धांत ज्याप्रमाणें आपण खरा मानीत नाहीं, त्याप्रमाणेंच योगशास्त्रांतहि बनेल तोंपर्यंत आपण आपल्या विवेचकबुद्धीस धरून चालणें, हेंच इष्ट आहे. आपल्या खंबीर विवेचकबुद्धीच्या पायावर आपली इमारत उभारली, तरच ती खरोखर उपयुक्त आणि टिकाऊ होईल. प्रत्येक सिद्धांताचे कारणकार्यभाव विवेचकबुद्धीच्या कसोटीवर घांसून पाहून नंतर त्याचें ग्रहण करावें. आपण अभ्यासास प्रत्यक्ष सुरुवात केली, म्हणजे त्यावेळीं आपल्या विवेचकबुद्धीस खंबीर करून तिच्या आधारानें पुढें पाऊल टाकावें. विवेचकबुद्धीचा रस्ता संपला म्हणजे त्यापुढें ती जाऊं शकत नाहीं ही गोष्ट खरी, पण येथें ती पुढील मार्ग सूचित करून नंतर विराम पावते. या सूचित मार्गानें आपण गेलों, म्हणजे आपल्या इष्ट स्थळीं आपण सुखरूपपणें पोहोंचतों. या एकंदर विवेचनावरून विवेचकबुद्धीची खरी योग्यता व तिचें कार्य, यांची यथोचित कल्पना आपणांस आतां आली असेल. यासाठीं कोणी एखादा अनुभवी म्हणविणारा मनुष्य तुमच्या विवेचकबुद्धीस न पटणाऱ्या गोष्टी तुम्हांस सांगू लागला, तर त्याच्या सांगण्यावर तुम्ही आंधळेपणानें विश्वास ठेवूं नका. मी असें कां सांगतों याचें कारणहि अगदीं उघड आहे. उपजतबुद्धि किंवा विचाराक्षमबुद्धि (Instinct), विवेचकबुद्धि किंवा विचारवतीबुद्धि (Reason) आणि बाह्यसंवेदनाशून्यत्व (Super

Consciousness) हीं सारीं एकाच मानसिक शक्तीचीं त्रिविध रूपें आहेत. एकाच मनुष्यांत तीन निरनिराळीं मनें नसून, एकाच मनुष्यांतील एकाच मनाचीं हीं त्रिविधरूपें परिस्थित्यनुरूप झालेलीं आहेत. हीं त्रिविधरूपें म्हणजे तीन विसंलग्न अवस्था नसून, एकींतून दुसरी व दुसरींतून तिसरी अवस्था परिस्थितीनें उत्पन्न होते. मनांच्या विचाराक्षमस्थितींत सारासार विचार करणें शक्यच नसतें. पण सारासार विचार करणें परिस्थितीमुळें अवश्य वाटूं लागलें ह्मणजे विचाराक्षम मनाचें विवेचक मनांत रूपांतर होतें; व हीच स्थिति पुढें चालू राहिली म्हणजे याच रीतीनें विवेचक मन अथवा बुद्धि, बाह्यसंवेदना ज्या ठिकाणीं पोहोंचूं शकत नाहींत, अशा स्थितींत प्रवेश करते. अशा रीतीनें एकच मानसिक शक्ति त्रिविध रूप धारण करीत असल्यामुळें, या तीन प्रकारच्या रूपांत एक प्रकारची एकतानता कायम असते. हीं तीन रूपें परस्पर विसंवादी नसून त्यांत एकतानता आहे. संवेदनातीत स्थितीचा सशास्त्र मार्गानें ज्याला खरोखरच अनुभव आला असेल, असा मनुष्य विवेचकबुद्धीस विसंगत अशी गोष्ट कधींहि बोलणार नाहीं. संवेदनातीत स्थिति ही विवेचकबुद्धीला विध्वंसक होणारी स्थिति नसून तिची पूर्तता करणारी ती मैत्रीण आहे. विवेचकबुद्धीला जें उणें पडेल तेंही तिची मैत्रीण पुरें करते. अशी वस्तुस्थिति असतां, कोणी मोठा महात्मा म्हणवीत असतां आमच्या विवेचकबुद्धीस न पटणाऱ्या गोष्टी तो आम्हांस सांगूं लागला, तर त्याच्या शब्दावर विश्वास ठेवण्याचें आम्हांस यत्किंचित् कारण नाहीं. अंधविश्वासानें मनोदौर्बल्य व मनोदौर्बल्यापासून अनेक प्रकारची अनर्थपरंपरा उभी राहण्याचा मात्र संभव आहे.

संवेदनातीत स्थितींत म्हणजे समाधींत तुमचा सशास्त्र प्रवेश करून देण्याकरितां योगानें आठ पायऱ्यांचा जिना बांधला आहे. दुसरीहि एक गोष्ट विशेष लक्ष्यांत ठेवण्यासारखी आहे. ती ही कीं, प्राचीनकाळच्या धर्मप्रवर्तकांस जे कांहीं अनुभव आले, ते तुम्हांसहि निःसंशय प्राप्त होतील. हा तुमचा जन्मसिद्ध हक्कच आहे. नरदेह धारण करणाऱ्या प्रत्येकाला अगदीं नैसर्गिक रीतीनेंच हा हक्क प्राप्त झालेला आहे. प्राचीनकाळचे महात्मे हे कांहीं सृष्टिविरहित प्राणी नव्हते. तीं तुमच्या आमच्यासारखींच सामान्य

मनुष्यें होतीं. योगबलानें त्यांनीं आपल्या ठिकाणीं विशिष्टत्व उत्पन्न केलें. ते महायोगी होते. ते ज्या मार्गानें गेले त्याच मार्गानें आपणहि गेलों, तर आपणासहि तीच स्थिति निःसंशय प्राप्त होईल. एका मनुष्याला जी गोष्ट साध्य होते, ती दुसऱ्या अनेकांसहि साध्य झालीच पाहिजे. असें होणें नुसतें शक्य आहे, इतकेंच नव्हे, तर प्रत्येक मनुष्याचें अंतिम साध्य तेंच आहे. प्रत्येक मनुष्याला शेवटीं ही स्थिति प्राप्त होईल. ही स्थिति प्राप्त करून घेणें याचेंच नांव धर्म. ही स्थिति प्राप्त करून घेण्याकरितां जो आचार करणें त्याचेंच नांव धर्माचरण. धर्माचरण कसें करावें हें आपणांस शिकविणारा खरा सद्गुरु म्हटला म्हणजे अनुभव हाच होय; किंबहुना याच्याशिवाय आपणांस दुसरा सद्गुरूच नाहीं. आपण ब्रह्मनिष्ठांचीं भाषणें जन्मभर ऐकिलीं आणि जन्मभर वादविवाद केले, तरी त्यांपासून आपणांस कवडीचाहि फायदा होणार नाहीं. त्यामुळें सत्याचें दर्शन आपणांस स्वप्नांतहि होणार नाहीं. आपण जें कांहीं ऐकिलें त्याचा अनुभव आपणांस कसा घेतां येईल, याचा विचार करून अनुभवप्राप्तीच्या मार्गास आपण लागलें पाहिजे. एखाद्यानें शस्त्रक्रियेवरील सर्व उपलब्ध ग्रंथांचीं पारायणें केलीं, तरी तो शस्त्रवैद्य होईल काय ? एखादा देश पाहण्याची जिज्ञासा मला उत्पन्न झाली, तर त्या देशाचा नुसता नकाशा पाहून मला खरी तृप्ति प्राप्त होईल काय ? एखाद्या देशाचा इतिहास आपण वाचिला अथवा त्याचा नकाशा पाहिला, तर त्यामुळें तो देश पाहण्याची जिज्ञासा आपल्या चित्तांत उद्भवेल. पुस्तकांचें काम जिज्ञासा उत्पन्न करणें एवढेंच आहे. पण ती तृप्त करावयास मार्ग एकच. तो मार्ग म्हणजे स्वानुभव. तो देश स्वतः पाहीपर्यंत आपली जिज्ञासा तृप्त झाली असें म्हणतां येणार नाहीं. पुस्तकांची किंमत याहून अधिक नाहीं. जिज्ञासा जागृत करणें हेंच पुस्तकांचें काम. यासाठीं नुसत्या पुस्तकांस चिकटून बसूं नका. नुसत्या वाचनाची चटक लागली म्हणजे स्वतःची सारासार विचारशक्ति कमकुवत होण्याची भीति असते; व ही शक्ति एकदां नष्ट झाली म्हणजे आपलें सारें आयुष्य वास्तविक रीतीनें कवडीमोल होतें. केवळ बुद्धीची तृप्ति करीत सुटल्यानें कर्तबगारीचा अस्त होऊन अनुभवाचा मार्ग अधिक लांब व अधिक कठीण होतो. यासाठीं नुसत्या पुस्तकांस चिकटून बसूं नका. एखाद्या लहानशा पुस्तकांत सारें ईश्वरविषयक ज्ञान सांठविलें

आहे असें वाटणें, हीच आधीं मोठी चूक आहे. पुस्तकाच्या दोन मलपृष्ठांच्या आंत परमेश्वर राहूं शकेल, इतका तो लहान आणि क्षुद्र आहे काय? असें म्हणणें म्हणजे त्या विश्वंभराचा खरोखर उपमर्द करणेंच होय; पण एखाद्या पुस्तकावर विश्वास न ठेविल्यामुळें पूर्वकाळीं लक्षावधि लोक प्राणास मुकले ! ईश्वरविषयक सर्व ज्ञान अमुक एका पुस्तकांत सांठविलें आहे कीं नाहीं, याच प्रश्नाच्या उत्तराकरितां रक्ताचे पाट वाहिले; हजारों शहरें बेचिराख झालीं, आणि लक्षावधि स्त्रिया आणि मुलें अनाथ झालीं ! असो. झालें तें होऊन गेलं. पण आतां यापुढें तरी अधिक सावधगिरी बाळगण्याचें आपल्या मनांत येत नाहींसें दिसतें. एखाद्या विशिष्ट पुस्तकांत सर्व ज्ञान सांठविलें आहे, असा भ्रम जगांतून अजूनहि नष्ट झालेला दिसत नाहीं. आपण तरी आतां या भ्रमाचा निरास करूया.

सशास्त्र मार्गानें समाधिस्थिति प्राप्त करून घेण्याकरितां जे जे मार्ग आतांपर्यंत सांगितले, त्यांचा अभ्यास करणें अत्यंत आवश्यक आहे. प्रत्याहार आणि धारणा यानंतरची पायरी ध्यान ही होय. एखाद्या बाह्य पदार्थावर अगर अंतर्गत वस्तूवर स्थिर राहाण्याजोगी शक्ति मनाला प्राप्त झाली, म्हणजे आपल्या मनःशक्तीचा प्रवाह त्या पदार्थाकडे अप्रतिहतपणें वाहूं लागतो. मनाचा प्रवाह असा अप्रतिहतपणें एकाच लक्ष्याकडे एकसारखा वाहत राहणें, यास ध्यान असें नांव आहे. बाह्य पदार्थावरील ध्यान सुटून तें अंतर्गत शक्तीकडे अव्याहतपणें लागलें, म्हणजे कांहीं काळानें मनाचा समाधींत प्रवेश होतो. या स्थितींत बाह्यजगाचा कोणत्याहि प्रकारें प्रत्यय होत नसतो. धारणा, ध्यान आणि समाधि या त्रयीला समुच्चयेंकरून संयम असें म्हणतात. एखाद्या वस्तूवर मन पक्कें स्थिरावलें म्हणजे त्यास धारणा; त्याच वस्तूशिवाय इतर वस्तूंचें भान न होई, अशा रीतीनें त्याचा प्रवाह कांहीं काळ चालू राहूं लागला म्हणजे त्यास ध्यान, व शेवटीं त्या कार्यरूप वस्तूचा बाह्य आकार सोडून तिच्या मूळच्या अदृश्य कारणांत मन स्थिरावूं लागलें, म्हणजे त्यास समाधि असें म्हणतात. अशा रीतीचा आत्मसंयम ज्यास प्राप्त झाला आहे, त्याच्या ताब्यांत सर्व विश्व येतें. विश्व हें ज्याचें दृश्य कार्य आहे, त्या कारणरूपावर ज्याचा ताबा चालतो, त्याच्या ताब्यांत कार्यरूप विश्व येणें हें निसर्गसिद्धच आहे.

समाधि ही आपल्या अस्तित्वाची अत्युच्च दशा होय. या ठिकाणीं ‘ मी आहें ’ इतकीच केवळ भावना शिल्लक उरलेली असते. ‘ मी अमुक, ’ ‘ मी मोठा ’ इत्यादि प्रकारची गुणोपाधियुक्त भावना तेथें उत्पन्नच होत नाहीं. यामुळें शोकमोहादि विकारहि तेथें पोहोंचूं शकत नाहींत. या विकारांच्या अभावीं कोणत्याहि प्रकारची इच्छा उद्भवणें शक्य नाहीं. हेंच शुद्ध आनंदाचें स्थान. कसल्या तरी प्रकारची इच्छा अथवा आसक्ति चित्तांत शिल्लक आहे, तोंपर्यंत निरामय आनंदाची प्राप्ति कधींहि होणार नाहीं. केवलस्वरूपांत स्थिर राहून साक्षित्वानें सर्व विश्वगत वस्तूंचें निरीक्षण करावयाजोगी अवस्था जेव्हां आपण प्राप्त करून घेऊं, तेव्हांच खरा आनंद आपणांस उपभोगावयास सांपडेल. पशूंचा आनंद इंद्रियतृप्तींत असतो; मनुष्याचा आनंद बुद्धिगत असतो आणि परमेश्वराचा आनंद साक्षित्वांत असतो. आनंदाच्या या निरनिराळ्या पायऱ्या आहेत. मनुष्यत्व सोडून ईश्वरत्व पावणें, हें आपलें अंतिम साध्य आहे. याकरितां बुद्धिगत आनंदाचा त्याग करून साक्षित्वाचा आनंद प्राप्त करून घेणें, यांतच आपलें खरें मनुष्यपण आहे. आज हें जग आपणांस कांट्याकुट्यांनीं भरलेलें दिसत आहे. तें हजारों प्रकारच्या दुःखांचें आगर आहे, असा अनुभव आज आपणांस येत आहे. याचें कारण इतकेंच कीं, त्याच्या स्थूल स्वरूपाच्या निरीक्षणांत मग्न होऊन त्यांतून स्थूल आनंद मिळविण्याची खटपट आपण करतों. आणि या खटपटीच्या यशापयशावर आपला आनंद व आपलें दुःख हीं अवलंबून असतात. पण या स्थूलांतून आपण बाहेर निघालों आणि या जगाच्या सूक्ष्म कारणरूपांत आपण प्रवेश केला, म्हणजे साक्षित्व आपल्या अंगीं येईल. असें झाल्यावर जग ज्याप्रकारें चाललें आहे, तोच प्रकार निसर्गसिद्ध आहे–उत्तम आहे–असें आपण म्हणूं लागूं. अशा स्थितींत दुःखाचें वारेंहि लागण्याचें कारण नाहीं. सर्व विश्व रीतसर चाललें आहे असा प्रत्यक्ष अनुभव आल्याबरोबर दुःखाचें बीजच दग्ध झालें नाहीं काय ? जो कोणी साक्षित्वाच्या स्थितीपर्यंत पोहोंचला असेल, त्यालाच हें जग म्हणजे आनंदनिधान आहे असा अनुभव येईल. या जगद्रूप अरण्यांत अनंत वस्तूंचें जाळें पसरलें आहे. या जाळ्यांत जो सांपडला, त्याला बंधनाचे क्लेश व्हावे हें रास्तच आहे; पण जो या जाळ्यांतून बाहेर पडला असेल, यांतील एखा-

याहि धाग्यांत ज्याचा पाय गुंतला नसेल, तो जीवनमुक्त प्राणी या जाळ्याच्या रचनाकौशल्याची नुसती तारीफच करीत राहील. एखाद्या कोळ्यानें विणलेलें सुंदर जाळें पाहून आपणांस किती आनंद होतो ! त्या चिमुकल्या कारागिराचें कौशल्य पाहून आपण त्याचें कौतुक करतों ! पण त्याच जाळ्यांत सांपडलेल्या माशीच्या मनांत कोणत्या प्रकारचे तरंग उद्भवत असतील बरें ? अशीच आपणा सर्वांची आज स्थिति आहे. या अनंत वस्तुरूप जाळ्यांत सांपडल्यामुळें त्यांतील रचनाचातुर्याचा प्रत्यय आपणांस येत नाहीं; पण त्याच्या पाशाचा अनुभव मात्र पदोपदीं घडतो. यामुळें जग म्हणजे दुःखाचें आगर असें आपणांस वाटतें. पण एकवार आपण या जाळ्याच्या बाहेर पडलों, म्हणजे त्यावर उद्भवणारे नानाविध तरंग आपणांस अत्यंत कौतुकास्पद दिसूं लागतील.

आपण ध्यानाच्या पायरीपर्यंत पोहोंचलों म्हणजे या जाळ्याचे सर्व तंतू आपणांस स्पष्ट दिसूं लागतील. आपण एखादा ध्वनि ऐकला म्हणजे त्या वेळीं तीन प्रकारच्या क्रिया घडत असतात. प्रथम बाह्य तरंग उत्पन्न होतो. नंतर तो आपल्या कर्णेंद्रियावर आदळून तेथील ज्ञानतंतूस चालन देतो व तद्वारा त्याचा प्रवेश मनांत होतो. नंतर मनांत त्याच तरंगाची प्रतिक्रिया उत्पन्न होऊन, त्या प्रतिक्रियेचें ज्ञान आपणांस झालें म्हणजे आवाज ऐकिला असें आपण म्हणतों. या ठिकाणीं ज्यावर तो ध्वनितरंग उमटला, तो बाह्य पदार्थ केवळ कारणरूप असून तद्वारा मनावर तरंग उमटतो व त्या तरंगाची प्रतिक्रिया मनानें केली ह्मणजे त्यास आपण ध्वनिज्ञान झालें असें म्हणतों. या तीन क्रियांस योगाच्या भाषेंत शब्द, अर्थ आणि ज्ञान अशीं तीन नांवें आहेत. इंद्रियविज्ञानशास्त्रांतहि या क्रियेचें रूप तीन प्रकारचें असल्याचें सांगितलें आहे. त्या शास्त्राच्या भाषेंत या तीन क्रियांस आकाशस्पंद (Ethereal Vibration), ज्ञानतंतुस्पंद (Nerve Vibration) आणि मनाची प्रतिक्रिया (Mental Reaction) अशीं तीन नांवें आहेत. आतां, या तीन क्रिया प्रत्येकीं स्वतंत्रपणें घडून येत असतांहि त्यांचा निराळेपणा आपल्या अनुभवास येत नाहीं. या क्रिया इतक्या संलग्नावस्थेंत घडून येतात कीं, जणूं काय ही एकच क्रिया घडली असें आपणांस वाटतें. याचें कारण इतकेंच कीं त्या तीन क्रिया घडत असतां त्यांतील सूक्ष्म अंतर

जाणण्याइतकी आपल्या मनाची तयारी नाहीं. त्या तीन क्रियांच्या समुच्चयें-करून होणाऱ्या परिणामवस्तूंचें ज्ञान मात्र आपणांस होतें, व हा परिणाम बाह्यवस्तूंतच आहे असें आपणांस वाटत असतें. जगांत घडून येणाऱ्या प्रत्येक क्रियेला अशीं तीन निराळीं स्वरूपें असतात. योग्य मार्गानें आपण अभ्यास केला, तर हीं तीन रूपें निरनिराळीं आपल्या प्रत्यक्ष प्रत्ययासहि येतील.

प्रत्याहारापर्यंतचा अभ्यास यथासांग साध्य होऊन मन कार्यक्षम आणि नियंत्रित झालें म्हणजे ध्यानावस्थेंत प्रवेश करण्याचें सामर्थ्य त्यास येतें. या स्थितींत ध्यानाचा अभ्यास करावा. प्रथम आकारवस्तूंचें ध्यान करून तेथें मनाची एकाग्रता झाली, म्हणजे हळूहळू आकार सोडून शेवटीं अगदीं निराकारांत मग्न व्हावें. बाह्यसंवेदना कशा उत्पन्न होतात याचा प्रथम अभ्यास करावा. नंतर या संवेदनांमुळें ज्ञानतंतूंना गति कशी मिळते याचा अभ्यास करून, शेवटीं मनाच्या प्रतिक्रियेचा अभ्यास त्याजकडून करावा. बाह्यसंवेदना कशा उत्पन्न होतात याचें ज्ञान मनाला झालें, म्हणजे मनाला बाह्यजगाच्या स्थूल स्वरूपांतर्गत असलेल्या सूक्ष्म स्वरूपांचें ज्ञान होऊं लागेल. ज्या सूक्ष्म कारणांचें हें जग कार्य आहे, तीं कारणें त्यास दिसूं लागतील. ज्ञानतंतूंचे स्पंद कसे होतात याचें ज्ञान त्यास झालें, म्हणजे मनावर उत्पन्न होणाऱ्या तरंगांचें नियमन त्यास साध्य होईल. त्याला स्वतःच्या मनस्तरंगांचें नियमन करतां येईल, इतकेंच नव्हे, तर इतर मनांचें नियमनहि तो करूं शकेल. अशा स्थितींत दुसऱ्या एखाद्याच्या मनांत कांहीं क्रिया करण्याचें आलें, तर त्याच्या मनाचें नियमन करून योगी त्याला जागचा हालूं देणार नाहीं. मनाची प्रतिक्रिया कशी होते, याचें ज्ञान योग्यास झालें, म्हणजे एकंदर जगाचें ज्ञान त्यास होणारच. कारण जगांतील एकंदर ज्ञान ही मनाची प्रतिक्रियाच आहे. प्रत्यक्ष दृश्यास आलेलें ज्ञान अथवा विचाररूप सूक्ष्म ज्ञान हें मनाच्या प्रतिक्रियेनेंच उत्पन्न झालेलें आहे. अशा स्थितींत मनाचें वास्तविक स्वरूप काय आहे, याचें आमूलाग्र ज्ञान त्यास प्राप्त होईल आणि तें पूर्णपणें त्याच्या ताब्यांतहि येईल. याच ठिकाणीं सर्व प्रकारच्या सिद्धी योग्यास प्राप्त होतात. या सिद्धींच्या मागें योगी लागला कीं त्याचा पुढील मार्ग बंद होतो. वाटेल तें करण्याचें सामर्थ्य अंगीं असणें हें योग्याच्या

मार्गांतील एक मोठें संकटच आहे. कारण असल्या सामर्थ्यांच्या पोटीं अनिवार्य मोहकपणा असतो. पण जो धीर पुरुष या मोहाचा वध करून पुढें जातो, तो शेवटीं केवलानंदरूपांत प्रविष्ट होतो. त्या ठिकाणीं मनोरूपी समुद्राचें पाणी अगदीं निश्चळ होतें. त्यावर अगदीं लहानसाहि तरंग उमटत नाहीं. अशा स्थितींत त्या ठिकाणीं आत्म्याचें संपूर्ण तेज प्रतिबिंबित होतें. ज्या तेजांतून सूर्य, चंद्र आणि दुसरे लक्षावधि तेजोगोल तुषारांसारखे उडाले आहेत, त्या तेजाचें यथास्थित प्रतिबिंब त्या ठिकाणीं उमटतें. मनाच्या प्रचंड लाटांमुळें आज तेथील प्रतिबिंबहि क्षुब्ध आणि निस्तेज दिसत आहे; पण या लाटा शांत झाल्या म्हणजे तेंच प्रतिबिंबहि शांत व संपूर्ण तेजोमय दिसूं लागेल. अशा स्थितींत ' शिवोऽहं, शिवोऽहं' इतकेंच योगी म्हणेल.

समाधि हा सर्व मनुष्यांच्या वारसदारीचा हक्क आहे; इतकेंच नव्हे, तर प्रत्येक क्षुद्र जंतूलाहि हा हक्क आहे. अत्यंत क्षुद्र कीटकापासून तों थेट देवयोनीपर्यंत प्रत्येकाला हा हक्क प्राप्त झालेला आहे. या हक्काचा उपभोग आपणांस सध्या मिळत नाहीं. तो उपभोग प्राप्त करून घेणें हाच आपला धर्म. हाच आपल्या खऱ्या धर्ममार्गाचा आरंभ आहे. समजून अथवा न समजतांहि आज आपण त्या इष्टप्राप्तीकरितांच धडपडत आहों. आज ज्यांस कोणत्याच प्रकारचा धर्म माहीत नाहीं, त्या रानटी लोकांची व आपली स्थिति ह्यांत वस्तुतः कांहींच भेद नाहीं. कारण धर्ममार्गाचा कसलाच अनुभव नसतां तोंडानें नुसतें धार्मिक म्हणविणें यांत वास्तविक अर्थ काय आहे ? आतांपर्यंत दर्शित केलेल्या मार्गानें आपण निश्चयानें गेलों, तर आपणांस अनुभवहि येईल. हा सर्व मार्ग सशास्त्र रीतीनें आंखून दिलेला आहे. यांतील प्रत्येक भाग सशास्त्र रीतीनें तपासून, तावून व सुलाखून पक्का केलेला आहे. यांत अंधविश्वासास कोठेंच जागा नाहीं. या मार्गानें तुह्मीं नेटानें आणि निश्चयानें प्रवास केला तर आपल्या अपेक्षित ठिकाणीं लवकर पोहोंचाल. त्या ठिकाणीं कसल्याच दुःखाचें वारेंहि लागणार नाहीं. सर्व तापांचा तेथें अंत होतो. सर्व कर्मबीजांची हीच दहनभूमि आहे. येथेंच संसाररूपी व्याधाच्या हातीं सांपडलेल्या विहंगमास मुक्ति मिळते.



प्रकरण ८ वें.

सिंहावलोकन.

कूर्मपुराणांत राजयोगाबद्दल जें विवेचन केलें आहे, त्यावरून हा भाग लिहिलेला आहे. पक्ष्याला जसें पिंजऱ्यामुळें बंधन प्राप्त होतें, त्याचप्रमाणें मनुष्याभोंवतीं पापरूपी पिंजऱ्यांचें बंधन आहे. योगसाधनानें हें बंधन जळून भस्म होतें. ज्ञान आणि अज्ञान यांच्या मिश्रणानें मोह उत्पन्न होऊन त्यामुळें मनुष्य या बंधनांत पडतो; पण योगसाधनानें ज्ञान शुद्ध होऊन त्यांतील अज्ञानाची भेसळ निघून जाते व मनुष्य सरळ मार्गानें निर्वाण पदवीस पावतो. योगापासून ज्ञान उत्पन्न होतें आणि त्या ज्ञानाची मदत योग्याला मिळते. ज्याच्या ठिकाणीं ज्ञान आणि योग त्यांचा संगम होतो, त्यावर भगवंताची कृपा होते. ('**एकं सांख्यं च योगं च यः पश्यति स पश्यति ।** '—भगवद्गीता.) जो कोणी दिवसांतून निदान एकदां अथवा दोनदां अगर तीनदां अथवा सर्वकाळ महायोगाचा अभ्यास करीत असेल, तो देवच समजावा. योगांत दोन प्रकार आहेत. एक अभावयोग आणि दुसरा महायोग. ज्यांत स्वतःच्याच शून्य अथवा निर्गुण स्वरूपाचें ध्यान करतात तो अभावयोग, आणि ज्यांत जडस्वरूपाचा सर्वथा त्याग करून केवळ आनंदरूपाचें आणि परमात्म्याशीं असलेल्या ऐक्यभावाचें चिंतन केलें जातें तो महायोग. यांपैकीं कोणत्याहि मार्गानें गेलें असतां योग्यास आत्मदर्शन होतें. ज्यांत योगी, परमात्मा आणि इतर सारें विश्व यांच्या ऐक्याचा अनुभव होतो, त्या महायोगाशिवाय इतर सर्व प्रकारचे योग तुच्छ आहेत. हा सर्व योगांचा राजाच होय.

यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान आणि समाधि अशीं आठ अंगें योगास आहेत. अहिंसा, सत्य, निर्लोभता, ब्रह्मचर्य आणि अपरिग्रह म्हणजे परक्याकडून कांहीं न घेणें यांस समुच्चयेंकरून यम अशी संज्ञा आहे. यामुळें चित्तशुद्धि होते. अहिंसा म्हणजे आपल्या भाषणानें अगर कृतीनें कोणास दुखवावयाचें नाहीं; एवढेंच नव्हे तर दुसऱ्याचें अनिष्ट होवो असें चिंतनहि करावयाचें नाहीं. अहिंसेहून अधिक मोठा असा दुसरा कोणताहि सद्गुण नाहीं. अहिंसावृत्तीपासून जें सुख प्राप्त होतें त्याहून अधिक मोठें असें दुसरें कोणतेंहि सुख नाहीं. सत्यामुळें क्रिया फलद्रूप

होते. सत्यामुळें सर्व प्राप्ति होते. सत्यांत सर्व धर्मांचें अधिष्ठान आहे. जसें आपणांस बरोबर वाटतें तसेंच बोलणें याचें नांव सत्य. कोणापासूनहि बळजबरीनें अगर चोरीनें कांहीं प्राप्त करून न घेणें याला अस्तेय असें म्हणतात. ज्याला निर्लोभता असते त्याच्याच ठिकाणीं अस्तेय वास करतें. आपली नड कितीहि मोठी असली आणि आपली स्थिति कितीहि कष्टप्रद असली, तरी दुसऱ्यापासून कोणत्याहि प्रकारची मदत न घेणें याला अपरिग्रह असें म्हणतात. लोकांकडे याचना करण्याची संवय जडली, म्हणजे याचकाचें अंतःकरण भ्रष्ट होतें, त्याची दानत दुर्बळ होते आणि त्याचें ईश्वरत्व नष्ट होऊन तो लोभी होतो व दिवसेंदिवस अधिक बंधनांत मात्र पडत जातो. त्याचप्रमाणें नियमहि योग्याला अत्यावश्यक आहे. नियम म्हणजे आपले रोजचे आचार व अभ्यास कडकडीतपणें पाळणें. त्याचप्रमाणें तप म्हणजे शुद्धाचरण, स्वाध्याय म्हणजे अभ्यास, संतोष, शुचिता म्हणजे अंतर्बाह्य स्वच्छता आणि ईश्वरप्रणिधान म्हणजे परमेशपूजन हीं योगमार्गांत मोठीं साहाय्यकारक आहेत. उपोषित राहणें अगर दुसऱ्या कोणत्या तरी आचारांनीं शरीरनियमन करणें, याला शारीरतप असें म्हणतात.

वेदपठन आणि तसेंच दुसऱ्या स्तोत्रांचें पठन केल्यास त्यापासून सत्वगुणाची वृद्धि होते. यास स्वाध्याय असें म्हणतात. स्तोत्रपठनांत तीन प्रकार आहेत. स्पष्ट ऐकूं येईसा उच्चार तोंडानें करून जो स्तोत्रपाठ म्हटला जातो, तो पहिला प्रकार; हा सर्वांत कनिष्ठ प्रकार. ज्या पाठांत नुसते ओंठ हालतात तो पाठाचा दुसरा प्रकार असून हा मध्यम प्रकार आहे. तिसरा प्रकार म्हणजे मनांतल्या मनांत पाठ चालू असतां अर्थाकडेहि चित्त वेधावयाचें. हा प्रकार सर्वांत उत्कृष्ट आहे. आंतून आणि बाहेरून अशी दोन्ही प्रकारची शुचिता योग्यानें राखावी असें ऋषींचें मत आहे. स्नानादि कर्मे करून त्यानें देहाची शुचिता राखावी व सत्यादि गुणेंकरून अंतःशुचिताहि त्यानें राखिली पाहिजे. या दोन्ही प्रकारच्या शुचिता योग्यानें अवश्य राखिल्याच पाहिजेत. अंतःशुचिता असून बाहेरील शुचिता नसणें हें अनिष्ट आहे. बाह्यशुचिता राखणें अगदीं अशक्यच असलें, तरी अंतःशुचिता मात्र राखिलीच पाहिजे; कारण या दोहोंत ती श्रेष्ठ आहे; पण या दोन्ही असल्याशिवाय योगसाधन होऊं शकत नाहीं.

स्तोत्रपठन, चिंतन आणि भक्ति हे परमेशपूजनाचे तीन मार्ग आहेत. येथपर्यंत यम आणि नियम यांचें विवेचन केलें. यानंतर आसन हें पुढील अंग आहे. छाती, खांदे आणि शिर हीं समांतर रेषेंत ताठ राहतील अशा रीतीनें शरीररचना करावी. आसनाबद्दल याहून अधिक विवेचनाची गरज नाहीं. आतां या पुढील अंग प्राणायाम हें आहे. प्रत्येकाच्या देहांतील चालक-शक्तीस प्राण अशी संज्ञा आहे. उत्तम, मध्यम आणि कनिष्ट असे तीन प्रकार प्राणायामांत आहेत. प्राणायामाचीं अंगेंहि तीन आहेत. श्वास घेणें अथवा पूरक, श्वास कोंडून धरणें अथवा कुंभक आणि श्वास बाहेर सोडणें अथवा रेचक अशीं तीन अंगें प्राणायामास आहेत. हीं तीन मिळून एक प्राणायाम होतो. बारा पळेंपर्यंत पूरक करणें हा कनिष्ठ प्राणायाम. चोविस पळेंपर्यंत करणें हा मध्यम प्राणायाम, आणि छत्तीस पळेंपर्यंत पूरक करणें हा प्राणायामाचा उत्तम प्रकार होय. ज्या प्राणायामांत शरिराला प्रथम स्वेद उत्पन्न होतो, नंतर शरीर रोमांचित होतें, नंतर तें अगदीं हलकें होतें व शेवटीं ज्यांत आनंदाचा पूर येतो तो अत्युत्कृष्ट प्राणायाम जाणावा. वेदांतील गायत्रीमंत्र हा अत्यंत पवित्र मंत्र आहे. तो मंत्र असा '**ॐ तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि। धियो यो नः प्रचोदयात् ॐ॥**' एका प्राणायामांत गायत्रीमंत्राचें त्रिवार पठन करावें. मंत्राच्या आदीं व अंतीं ॐ म्हणावें. पूरक, कुंभक व रेचक हीं तीन अंगें मिळून एक प्राणायाम होतो असें सर्व योगग्रंथांत सांगितलें आहे. बाह्य-साधनद्वारा इंद्रियें म्हणजे मेंदूंतील गोलक बाह्यपदार्थाशीं संलग्न होतात व त्यांच्या द्वारें मनहि बाह्यवर्ती होतें. या इंद्रियांचें दमन करणें यास प्रत्याहार असें म्हणतात.

हृत्कमल अगर मस्तकांतील सहस्रदलकमल यांजवर मन स्थिर करणें यास धारणा अशी संज्ञा आहे. मन एकाच कमलावर अत्यंत स्थिर झालें म्हणजे त्यावर एका विशिष्ट प्रकारचे तरंग उद्भवतात. मनाच्या सामान्य स्थितींतहि त्याजवर तरंग उद्भवत असतात. परंतु त्यांचें स्वरूप चिरस्थायी नसून ते लवकरच नष्ट होतात व त्यांमागून दुसरे येतात. नंतर त्यांमागून तिसरे येतात. अशा प्रकारें अत्यंत अस्थिरता असणें हा सामान्य मनावरील तरंगांचा स्वभाव आहे. पण धारणेंतील मनावर जे विशिष्ट प्रकारचे तरंग उद्भवतात म्हणून आतां सांगितलें, ते तरंग या प्रकारचे नसतात. ते तरंग

नष्ट होत नाहींत व त्याजागीं दुसऱ्या प्रकारचे तरंग उद्भवत नाहींत. हे विशिष्ट तरंग उद्भवूं लागले म्हणजे ते दुसऱ्या प्रकारच्या तरंगांस नष्ट करून टाकितात. नंतर या विशिष्ट तरंगांचें एकीकरण होऊन एकच तरंग होतो. मन एकतरंगाकार स्थितीस प्राप्त झालें म्हणजे त्या स्थितीलाच ध्यान अशी संज्ञा प्राप्त होते. ध्यानांत हृत्कमल अगर सहस्रदलकमल यांचा विचार कायम असतो. हा विचारहि नष्ट होऊन मन त्या कमलापासून सुटून त्या एका तरंगांत एकाकार झालें, म्हणजे त्या स्थितीला समाधि अशी संज्ञा प्राप्त होते. या स्थितींत गोलकांच्या द्वारा वस्तुज्ञान होत नसतें. मनाचा व गोलकांचा संबंधच पूर्णपणें नष्ट झालेला असतो. अशा स्थितींत जगाचें केवळ कारण-रूप—सूक्ष्मरूप अथवा विचाररूप—मात्र दृग्गोचर होतें. एखाद्या गोलकावर बारा पळेंपर्यंत मन पूर्णपणें स्थिर झालें, तर एक धारणा होते. बारा धारणा म्हणजे एक ध्यान व बारा ध्यानें म्हणजे एक समाधि, असें हें कोष्टक आहे.

आतां योगाभ्यासास अयोग्य स्थानें कोणतीं तीं सांगतों. ज्या ठिकाणीं अग्नीचें सांनिध्य असेल, ज्या ठिकाणीं पाण्याचें सान्निध्य असेल, ज्या ठिकाणीं वाळलेल्या पानांचा ढीग पडला असेल, ज्या ठिकाणीं मुंग्यांचीं वारुळें पुष्कळ असतील, ज्या ठिकाणीं हिंस्र पशूंची वस्ती असेल, ज्या ठिकाणीं कोणत्याहि प्रकारचें भय असेल, ज्या ठिकाणीं चार रस्ते मिळत असतील असा चवाठा, ज्या ठिकाणीं फार गडबड असेल व ज्या ठिकाणीं दुष्ट जनांचा वास असेल अशीं स्थलें योगाभ्यासास अयोग्य आहेत असें समजावें. शरिरांत आळसाचा अगर आजाराचा प्रवेश झाला असेल अशा वेळीं योगाभ्यास करूं नये. तसेंच मनास कांहीं मोठें दुःख प्राप्त झालें असेल तर अशा वेळींहि योगाभ्यास करणें श्रेयस्कर नाहीं. अभ्यासाकरितां अगदीं एकांतस्थल पसंत करावें. ज्या ठिकाणीं लोक येण्याजाण्याचा फारसा संभव नसेल अशी ती जागा असावी. ती जागा अगदीं स्वच्छ असावी. उघड्या जागेवर अभ्यास करणें असेल, तर भोंवतीं सुंदर देखावा असेल अशी जागा शोधून काढावी. अथवा आपल्या घरांतील एखादी आटपशीर व सुंदर खोली अभ्यासाकरितां निवडून काढावी. अभ्यासास आरंभ करण्यापूर्वीं पूर्वकालीन योगी, स्वतःचा गुरु आणि परमात्मा यांचें चिंतन करून त्यांस वंदन करावें; आणि नंतर अभ्यासास आरंभ करावा.

ताठ बसून आपल्या नासाग्रावर दृष्टि लावावी. यामुळें मन लवकर एकाग्र कसें होतें याचा खुलासा पुढें हळूहळू होऊं लागेल. यामुळें दृग्ज्ञानतंतूंचें नियमन होतें व त्यांच्याद्वारा मनाचें नियमन करण्यास सोपें पडतें. आपल्या मस्तकावर एक कमल असून सद्गुण हा त्याचा मध्यबिंदु व ज्ञान हा त्याचा देंठ आहे, अशी दृढ भावना करून त्याचें ध्यान करावें. या कमलाला आठ पाकळ्या आहेत; त्या अष्टसिद्धीच होत. या कमलाच्या आंतील केसर म्हणजे त्याग हाच होय. अष्टसिद्धींस झुगारून देऊन योगी पुढें सरकला म्हणजे तो मुक्तिपथाच्या राजरस्त्यास लागतो. त्याग म्हणजे कोणत्याच प्रकारच्या आसक्तीचा स्पर्शहि मनास न होणें. या कमला या गाभ्यांत सुवर्णाचा ॐ आहे अशी भावना करावी. 'ॐ इत्येकाक्षरं ब्रह्म ।' म्हणजे ॐ या एका अक्षरांतच ब्रह्म व्यक्त झालें आहे, असा सिद्धांत आहे. यासाठीं कमलाच्या गाभ्यांत त्या प्रणवरूपी ॐ ची स्थापना करावी. या 'ॐ' च्या भोंवतीं अत्यंत प्रखर व देदीप्यमान तेजाचे किरण पसरले आहेत अशी भावना करावी. अशा रीतीनें या कमलाचें ध्यान करावें. अशाच प्रकारचें दुसरेंहि एक ध्यान सांगितलें आहे. आपल्या हृदयाकाशाचें चिंतन करावें. या हृदयाकाशांत एक प्रकाशज्योति तेवत आहे अशी भावना करावी. ही ज्योत म्हणजे आपला आत्माच होय. ह्या ज्योतीच्या अंतर्गत व तिच्याहून अधिक तेजस्वी अशी दुसरी एक ज्योति आहे अशी भावना करावी. ही दुसरी ज्योति म्हणजे परमात्मा. अशा प्रकारच्या ज्योतीची हृदयाकाशांत भावना करून तिचें ध्यान करावें.

ब्रम्हचर्य, अहिंसा, क्षमा, सत्य व आस्तिक्य यांस वृत्ति असें म्हणतात. यांपैकीं सर्व आपल्या अंगीं नसल्या तरी भिण्याचें कारण नाहीं. अभ्यासाला आरंभ केला म्हणजे हळू हळू त्या सर्वांची प्राप्ति होईल. जो खरा त्यागी झाला असेल, ज्याचें भय आणि क्रोध हीं नष्ट झालीं असतील, ज्यानें आपलें सर्वस्व कृष्णार्पण केलें असेल, ज्यानें आपला सर्व भार परमेश्वरावर टाकिला असेल, त्याची इच्छा भगवान् खचित् पूर्ण करील. त्याच्या पूजनाचे भक्ति, ज्ञान आणि वैराग्य असे तीन मार्ग आहेत. यांपैकीं कोणत्याहि मार्गानें तुह्मी त्याची आराधना केली तरी तुमची व त्याची भेट होईल.

'अद्वेष्टा सर्वभूतानां मैत्रः करुण एव च ।
निर्ममो निरहंकारः समदुःखसुखः क्षमी ॥
संतुष्टः सततं योगी यतात्मा दृढनिश्चयः ।
मय्यर्पितमनोबुद्धिर्यो मे भक्तः स मे प्रियः ॥
यस्मान्नोद्विजते लोको लोकान्नोद्विजते च यः ।
हर्षामर्षभयोद्वेगैर्मुक्तो यः स च मे प्रियः ॥
अनपेक्षः शुचिर्दक्ष उदासीनो गतव्यथः ।
सर्वारंभपरित्यागी यो मद्भक्तः स मे प्रियः ॥
यो न हृष्यति न द्वेष्टि न शोचति न कांक्षति ।
शुभाशुभपरित्यागी भक्तिमान्यः स मे प्रियः ॥
समः शत्रौ च मित्रे च तथा मानपमानयोः ।
शीतोष्णसुखदुःखेषु समः संगविवर्जितः ॥
तुल्यनिंदास्तुतिर्मौनी संतुष्टो येन केनचित् ।
अनिकेतः स्थिरमतिर्भक्तिमान् मे प्रियो नरः ॥

परमेश्वराला प्रिय होण्याचीं लक्षणें भगवान् श्रीकृष्णांनीं याप्रमाणें वर्णिलीं आहेत. हीं लक्षणें अंगीं आणण्याचा यत्न करणें हेंच आपलें काम आहे. मग त्यांसाठीं मार्ग कोणता स्वीकारावा हा पक्ष गौण आहे. हें पूर्ण भक्तीनें, ज्ञानानें अगर वैराग्यानें साध्य होईल.

पूर्वी एके काळीं नारद या नांवाचे एक देवर्षि भरतभूमींत होऊन गेले. मनुष्ययोनींत ज्याप्रमाणें महान् भगवद्भक्त, संत व योगी असतात, त्याचप्रमाणें ते देवयोनींतहि असतात. नारद हे एक महायोगी होते. त्यांची स्वारी साऱ्या त्रैलोक्यांत फिरणारी अशी त्यांची प्रसिद्धि आहे. एके दिवशीं फिरतां फिरतां ते एका अरण्यांत आले. तेथें एक मोठा तपस्वी त्यांनीं पाहिला. ध्यानस्थ स्थितींत कित्येक वर्षांचा काळ लोटल्यामुळें त्याच्या अंगावर एक मोठें वारूळ मुंग्यांनीं बांधिलें होतें. नारद तेथें आल्यावर थोड्या वेळानें तपस्वी देहभानावर आला व त्यांना म्हणाला, " मुनिमहाराज, आपली स्वारी कोठें चालली आहे ?" नारदांनीं उत्तर दिलें. " मी वैकुंठास जात आहें." त्यावर तपस्व्यानें म्हटलें, "बरें तर, मी केव्हां मुक्त होईन

याबद्दल वैकुंठाधिपतीकडे चौकशी करा. " त्याची चौकशी करण्याचें कबूल करून नारदमुनींची स्वारी पुढें चालली. पुढें एके ठिकाणीं एक मनुष्य गात व उड्या मारीत आहे असें त्यांच्या दृष्टीस पडलें. तो नारदांस म्हणाला, " मुनिराज, स्वारी कोठें चालली ? " नारदांनींहि यावर " वैकुंठास जातों " असें म्हटलें. " तर मग मी मुक्त केव्हां होईन याची चौकशी करा. " त्याचेंहि म्हणणें कबूल करून नारद पुढें निघाले. नंतर वैकुंठास जाऊन कांहीं काळानें ते पुन्हां त्याच अरण्यांत आले. त्यांस पूर्वीच्या जागीं तो तपस्वी भेटला व म्हणाला, " मुनिमहाराज, मजबद्दल चौकशी केली काय ? " नारद म्हणाले, " होय. तूं आणखी चार जन्मांनीं मुक्त होशील असें भगवान् विष्णूंनीं सांगितलें आहे. " हें त्यांचें उत्तर ऐकून शोकग्रस्त होत्साता तो तपस्वी मोठ्यानें रडून आकांत करूं लागला व म्हणाला, " माझ्या आंगावर मोठें वारूळ वाढेपर्यंत मीं तप केलें आणि अजूनहि मला चार जन्म घ्यावे लागणार काय ? " त्यास कांहीं उत्तर न देतां नारदमुनी पुढें गेले. पुढें तो दुसरा मनुष्य त्यांस भेटला. त्यानें तोच प्रश्न विचारल्यावरून मुनि म्हणाले, " या चिंचेच्या झाडाला जितकीं पानें आहेत तितके जन्म घेतल्यानंतर तूं मुक्त होशील. " हें उत्तर ऐकून त्या मनुष्यास इतका आनंद झाला कीं, तो नाचूं उडूं लागला आणि म्हणाला, " इतक्या थोड्या काळांत मला मुक्ति मिळणार अं ! " त्याचें भाषण संपतें न संपतें इतक्यांत आकाशवाणी झाली कीं " बाळा, तूं या क्षणींच मुक्त आहेस. "

या गोष्टींतील तात्पर्याकडे लक्ष्य द्या. इतके जन्म आणखी घ्यावे लागणार हें ऐकून तो मनुष्य हताश झाला नाहीं; त्याचा उत्साह कमी झाला नाहीं. उलट आपणांस इतक्या जन्मांनीं तरी मुक्ति मिळणार हें ऐकून त्याचा उत्साह व आनंद दुणावला. या त्याच्या उत्साही आणि आनंदी वृत्तीचें बक्षीस कसें मिळालें हें वर सांगितलेंच आहे. त्या तपस्व्याला चार जन्मांचा काळहि अधिक वाटून त्याचा उत्साह नष्ट झाला. अत्यंत उत्साहानें आणि चिकाटीनें जो या मार्गास लागेल, त्यालाच मुक्ति प्राप्त होईल, हें लक्ष्यांत बाळगून आपण सर्वांनीं या मार्गास लागलें पाहिजे.

पूर्वार्ध समाप्त.

राजयोग.

(उत्तरार्ध.)

राजयोग.

(उत्तरार्ध.)

पातंजल योगसूत्रें.

उपोद्धात.

महामुनि पतंजलि यांच्या योगसूत्रांचें विवरण सुरू करण्यापूर्वी दुसऱ्या एका महत्त्वाच्या मुद्यासंबंधानें विशेष विवेचन करणें इष्ट आहे. कारण या मुद्याच्या सिद्धतेवरच एकंदर योगमार्ग अवलंबून असल्यामुळें त्याच्या सिद्धीची आवश्यकता आहे.

जगांत आजपर्यंत जितके मोठे तत्त्ववेत्ते होऊन गेले, त्या सर्वांची एका महत्त्वाच्या गोष्टीसंबंधीं एकवाक्यता आहे. ही महत्त्वाची बाब म्हटली म्हणजे मानवयोनीची उत्पत्ति होय. मनुष्यप्राणी हा मूळच्या एका स्वतंत्र रूपापासून निर्माण झाला असून हल्लीं जरी तो अत्यंत परतंत्र दिसत असला, तरी त्याच्या सांप्रतच्या स्थितींतून पुन्हां त्या मूळच्या स्वतंत्ररूपास तो परत जात आहे, याबद्दल बहुधा सर्व महात्म्यांची एकवाक्यता आहे. हा सिद्धांत अर्वाचीन भौतिक शास्त्रांसहि मान्य होण्याचीं स्पष्ट चिन्हें आज चांगलीं दृग्गोचर होऊं लागलीं आहेत. जी कोणत्याहि उपाधीनें अगर गुणांनीं निगडित नाहीं, अशी स्वतंत्र अवस्था म्हणजे अव्यक्त अवस्था होय; कारण कोणतेंहि रूप व्यक्त होण्यास गुणरूपांची अपेक्षा आवश्यक आहे; व गुणरूप नष्ट झाल्यावांचून अव्यक्त दशा प्राप्त होत नाहीं. हा सिद्धांत मान्य केल्यानंतर येथें एक प्रश्न असा उपस्थित होतो कीं, हल्लींची व्यक्तदशा आणि केवलरूपी अव्यक्तदशा यांत स्पृहणीय अवस्था कोणती ? हल्लींची व्यक्तदशा हीच सर्वोत्कृष्ट आहे आणि हीच मनुष्ययोनीच्या उन्नतीची परमसीमा आहे, असें म्हणणारे हरीचे लाल कांहीं थोडेथोडके नाहींत. आतां याहून थोड्या फरकानें हेंच मत प्रतिपादन करणारे कांहीं मोठे तत्त्ववेत्तेहि आहेत. हे तत्त्ववेत्ते बरेच वरच्या दर्जाचे असल्यामुळें त्यांच्या म्हणण्याकडे जरा अधिक लक्ष्य पुरविलें पाहिजे. ह्यांचें मत असें आहे कीं, आह्मी मनुष्यें एकाच अव्यक्तरूपाचीं अनेक व्यक्तरूपें असून व्यक्तावस्था ही अव्यक्तावस्थेपेक्षां अधिक वरच्या दर्जाची

आहे. कारण अव्यक्त दशेंत कोणताहि गुण असणें शक्य नाहीं. जेथें कोणताही गुण नाहीं तेथें जाणीव आणि ज्ञानहि नाहीं. यांच्या अभावीं असें अस्तित्व बेचव, निर्जीव आणि कंटाळवाणें असलें पाहिजे. याकरितां चालू जीवितक्रम हीच अत्यंत आनंददायक स्थिति असून हिचा जितका घेववेल तितका उपभोग घेणें हीच आपली इतिकर्तव्यता आहे; या मताचा विचार करण्यापूर्वी मानवी जीविताच्या इतिकर्तव्यतेबद्दल आणखीहि कांहीं मतें आहेत, त्यांचा विचार करूं. मनुष्यप्राणी मरण पावल्यानंतर त्याच्या देहाबरोबर त्याचीं पापें नष्ट होऊन पुण्यकर्में मात्र शिल्लक राहातात व त्याच स्थितींत मनुष्य पुढें राहातो असें एक जुनें मत आहे. याचा अर्थ असा कीं मनुष्य हल्लींहून दुसऱ्या चांगल्या लोकीं–स्वर्गलोकीं–जाऊन राहतो. या मताचा एकंदर निष्कर्ष इतकाच कीं, हें जग हीच मनुष्याच्या अखेरच्या मुक्कामाची जागा आहे. या जगांतील सुखकारक वस्तूंचा उपभोग घेणें, इतकीच मनुष्यजन्मांतील इतिकर्तव्यता आहे. कारण स्वर्ग या शब्दाची यांची व्याख्या पाहिली, तर याच लोकाच्या जातीचा दुःखरहित असा दुसरा लोक, हीच आहे. या मताचा फारसा विचार करण्याचेंहि प्रयोजन नाहीं; कारण तें मत बुद्धिग्राह्य नाहीं हें अगदीं वरवर विचार करणारासहि दिसून येणार आहे. कारण कोणत्याहि व्यक्तावस्थेंत पाप आणि पुण्य यांचें मिश्रण असणारच. या द्वंद्वावांचून कोणतीहि व्यक्तस्थिति असणें शक्यच नाहीं. (प्रथम खंड–कर्मयोग प्रकरण ८.) याकरितां निर्मळ स्वर्गलोकाची कल्पना म्हणजे निवळ कल्पनाच होय. ती वंध्यासुताची काहाणी आहे. आतां कांहीं अर्वाचीन मतप्रवर्तकांनीं आणखी एक नवेंच मत प्रचलित केलें आहे. त्यांचें म्हणणें असें आहे कीं, मनुष्यानें एकसारखें सुधारत जावें, हीच त्याच्या जीविताची इतिकर्तव्यता आहे. आतां या सुधारत जाण्याचें अंतिम पर्यवसान कोणतें, असा प्रश्न त्यांस केल्यास त्याचें मात्र कांहींच उत्तर ते देत नाहींत. मानवयोनीनें सदोदित सुधारत असावें म्हणजे कांहीं ध्येय साध्य करण्याची धडपड मात्र करावी, आणि तें ध्येय त्यास साध्य होऊं नये, इतकेंच या अर्वाचीन मतवाल्यांच्या म्हणण्याचें तात्पर्य होय. हें मत बाह्यतः जरा मनोरम दिसतें खरें, पण हें सौंदर्यहि पाण्यावरील बुडबुड्याच्या सौंदर्याइतकेंच टिकाऊ आहे. कारण, सरळ रेषेंतील गतीला कधींच शेवट होत नाहीं, हें कोणासहि अगदीं उघडपणें समजेल. या-

साठींच एकंदर विश्वांतील यच्चयावत् पदार्थ चक्राकार गतीनें फिरत आहेत. मंडलाकार असणें हाच गतीचा स्वभाव आहे. (**'अखंड मंडलाकारं व्याप्तं येन चराचरम्।'**) आपण एखादा दगड हातीं घेऊन अगदीं सरळरेषेनें भिरकावून दिला, व त्यास मध्यें कोठेंहि आणि कसल्याहि प्रकारचा अडथळा न झाला, व तो दगड पृथ्वीप्रदक्षिणा करून परत येईपर्यंत आपण जगलों तर नेमका आपल्या हातीं येईल. आपण एखादी सरळ रेषा एकसारखी एकाच दिशेनें वाढविली तर तिला शेवट कोठें येईल? ती वर्तुळाकार होत होत शेवटीं जेथून निघाली तेथेंच परत येईल. हा सिद्धांत अगदीं उघड असल्यामुळें याच्या अधिक प्रतिपादनाची आवश्यकता नाहीं. आतां जर कोणतीच गति एका सरळ रेषेनें एकसारखी होणें शक्य नाहीं, तर मनुष्याची एकाच दिशेनें एकसारखी सुधारणा होत जाईल असें म्हणणें चुकीचें नाहीं काय? हाच सिद्धांत गृहीत धरून 'परद्वेष करूं नका' असें प्राचीन तत्त्ववेत्त्यांनीं सांगितलें. कारण गति जशी चक्राकार परिभ्रमण करते आणि विश्वांतील एकंदर पदार्थांस ज्याप्रमाणें चक्राकार गति आहे, त्याचप्रमाणें चित्तांत उद्भवणाऱ्या विचारतरंगांचीहि चक्राकार गति आहे. म्हणजे एखाद्या चित्तांत कसला तरी विचार उत्पन्न होऊन बाहेर पडला, म्हणजे एक मंडल पुरें करून त्याच चित्तांत तो पुन्हां परत येतो. यामुळें परद्वेषाचा प्रत्येक विचार शेवटीं स्वतःलाच जाचक होतो. त्याचप्रमाणें परक्याच्या सुखाची इच्छा केली तर तो विचारहि कर्त्याच्या मनांत परत येतो. याकरितां परद्वेष सोडून परार्थचिंतन करा असा उपदेश सर्व प्राचीन तत्त्ववेत्त्यांनीं केला आहे. विजेची गोष्टहि अशीच आहे. विद्युदुत्पादकयंत्रांतून निघालेला प्रवाह एक मंडल पुरें करून पुन्हां त्या यंत्राकडे परत येतो, ही गोष्ट अर्वाचीन पदार्थविज्ञानानें सिद्ध केली आहे. याच रीतीनें मानवी हृदयांतून बाहेर पडलेला विचारतरंग त्याच हृदयांत पुन्हां परत येतो. तुमच्या मनांत परक्याबद्दल द्वेषबुद्धि उत्पन्न झाली तर तो विचार निश्चयानें तुमच्याकडे परत येईल. तसेंच प्रेमबुद्धि उत्पन्न झाली, तर तीहि पुन्हां तुम्हांस परत मिळेल. हें विचारसंक्रमण अप्रतिहत चालतें. त्याच्या मार्गांत कोणीहि अडथळा आणूं शकत नाहीं. आतां वरील उपपत्तीचा दुसऱ्याहि एका मार्गानें विचार केला तरी फल तेंच. या जगांत जें जें कांहीं निर्माण झालें आहे, त्याचा शेवट पाहिला तर विनाश हाच होय. अशा स्थितींत 'एकसा-

रखी एकाच दिशेनें सुधारणा' या शब्दांचा तरी अर्थ काय आहे ? आमची सारी धडपड, आमच्या सर्व आशा, आमची सर्व भीति आणि आमच्या उपभोगाचे सर्व पदार्थ यांचा शेवट काय ? एके दिवशीं आपण सर्वभक्षकाच्या उदरीं पडणार ! मला वाटतें हा सिद्धांत सर्वांस सारखाच मान्य होईल ! मग एकसारख्या एकाच दिशेनें केलेल्या सुधारणेचें पर्यवसान कोठें होणार ? अनंतकाल चालू राहणारी सुधारणा हीच काय ? वस्तुतः ही गति म्हणजे कांहीं अंतरावर जाऊन परत आपल्या बिंदूकडे येण्याची ती गति आहे. अनंत तेजोगोलाच्या दाट मिश्रणांतून चंद्रसूर्यादि गोल उत्पन्न झाले आणि ते फिरून त्याच मिश्रणाकडे धांव घेत आहेत. चंद्रसूर्यादि गोल कित्येक लक्ष वर्षांनीं थंडावतील असा जोतिषशास्त्राचा सिद्धांत आहे, त्याचाहि अर्थ हाच. हीच स्थिति विश्वांतील प्रत्येक पदार्थांस लागू आहे. पृथ्वींत बीजारोपण झालें, म्हणजे पृथ्वींतील पोषक द्रव्यें घेऊन त्याचा मोठा वृक्ष बनतो. कांहीं काळानें त्या वृक्षाचें दृश्यरूप जातें व त्याचीं पानें, खांद्या व खोड यांची विघटना होऊन त्यांतील द्रव्यें पुन्हां भूमिगत होतात. या जगांत दिसणारा प्रत्येक आकार भोंवतालच्या अणूपरमाणूंपासून निर्माण झाला आहे आणि कालेंकरून त्याची विघटना होऊन तो परत त्याच अणुपरमाणूंच्या समुद्रांत मिसळून जाईल.

कोणताहि नैसर्गिक नियम पाहिला तर तो कालस्थलाबाधित असतो, असा अनुभव आहे. नियम म्हटला कीं त्यांतील कारणकार्यपरंपरा कोणत्याहि कालीं आणि कोणत्याहि स्थलीं बदलावयाची नाहीं. एखाद्या कारणाचे जे परिणाम पूर्वी घडले, तेच चालू काळांत घडावयाचे व भविष्य कालींही तेच घडावयाचे. सर्व विश्वव्यापि कायदे अशा रीतीनें कालस्थलाबाधित आहेत. एकंदर जडसृष्टींत जे नियम अथवा कायदे आपण पाहतों, तेच कायदे विचारसृष्टीसहि पूर्णपणें लागू आहेत. कारण जड अथवा व्यक्तसृष्टि ही सूक्ष्म अथवा अव्यक्त म्हणजे विचारसृष्टीचें कार्य आहे. कारण आणि कार्य हीं एकस्वभावरूप असल्यामुळें जे नियम कार्यास लागू आहेत, तेच कारणासहि लागू असावे हें नैसर्गिकच आहे. क्षणमात्र भासमान होणाऱ्या विचाराची विघटना होऊन तो आपल्या उत्पादकाकडे परत जावा ही गोष्टहि सृष्टिनियमानुसार घडते. त्याचप्रमाणें ज्या अव्यक्त स्थितींतून आपण सर्व उत्पन्न

होऊन व्यक्तत्वास आलों, त्या अव्यक्त स्थितींत परत जाण्यावांचून आपणांस सुटका नाहीं. हेंहि सृष्टिनियमास अनुसरूनच आहे. तसें परत जावें कीं नाहीं, ही गोष्ट आमच्या मर्जीवर सोंपविलेली नसून तसें परत जाणें अपरिहार्यच आहे. विश्वाच्या अव्यक्त स्थितीच्या मूलरूपास आपण परमेश्वर असें नांव दिलें आहे. आपणां सर्वांचा जन्म परमेश्वरापासूनच झाला आहे, आणि जेथून आपण व्यक्त दशेस आलों, त्या मूळरूपाकडे गेल्यावांचून आपणांस गत्यंतर नाहीं. या आपल्या मूलरूपास तुम्ही नांव कोणतेंहि द्या; वाटेल तर त्याला परमेश्वर म्हणा, अथवा निसर्ग म्हणा; अगर केवलतत्त्व असेंहि नांव वाटेल तर द्या. ज्याच्यांतून ही सर्व सृष्टि उदय पावली, आणि ज्यावर तिचें अस्तित्व अवलंबून आहे, त्यांतच तिचा पुन्हां लय व्हावा, ही गोष्ट नैसर्गिक आणि म्हणून सर्वथैव खरी आहे. या सृष्टींतल्या एकंदर घडामोडीकडे बारीक लक्ष्य पुरविलें, तर एकंदर सृष्टिरचना याच कायद्यास अनुसरून झालेली आहे असें आपल्या लक्षांत येईल. एका ठिकाणीं घडामोडीचें जें स्वरूप आपण पाहतों तेंच सर्वत्र सुरू असल्याचें आपणांस आढळून येईल. ज्या कांहीं घडामोडी तारकांवर चालू असतील, त्याच स्वरूपाच्या घडामोडी या पृथ्वीवर चालू आहेत, आणि त्याच स्वरूपाच्या घडामोडी माणसांत, पशूंत आणि वनस्पतिवर्गांतहि सुरू आहेत. समुद्रावर एखादी मोठी लाट उद्भवली म्हणजे तिचें अस्तित्व आपल्या दृष्टीस प्रत्यक्ष दृग्गोचर होतें; पण ती लाट म्हणजे लक्षावधि क्षुद्रतरंगांच्या समीकरणाचें फळ असतें. त्याचप्रमाणें विश्वरचना म्हणजे अगणित वस्तूंच्या रचनेचें समीकरण आहे. जग दृश्यत्वास येणें म्हणजे अगणित जीव दृश्य होणें आणि जगाचा लय म्हणजे अगणित जीवांचा लय होणें असेंच म्हटलें पाहिजे. हाच नियम थोडक्यांत सांगावयाचा असला तर ' **पिंडीं तें ब्रह्मांडीं** ' या शब्दांनीं सांगतां येईल.

आतां यापुढें एक प्रश्न असा उद्भवतो कीं, परमेश्वराकडे परत जाणें ही स्थिति उच्चतर आहे कीं नाहीं ? या प्रश्नास आमच्या योगज्ञांनीं 'आहे' असें ठाम उत्तर दिलें आहे. मनुष्याची चालू अवस्था ही अधोगति आहे असा त्यांचा सिद्धांत आहे. मनुष्याची चालू अवस्था हीच उच्चतमावस्था आहे, असें एकाहि धर्मानें प्रतिपादलेलें नाहीं. या जगांत जितके धर्म अस्तित्वांत आहेत, त्या सर्वांची या गोष्टीबद्दल एकवाक्यता आहे, हें लक्ष्यांत

ठेवण्यासारखें आहे. मनुष्य आरंभीं पूर्णावस्थेंत होता, तेथून घसरत घसरत तो अगदीं तळच्या पायरीपर्यंत जातो व तेथें अधोगतीची पूर्णावस्था झाली म्हणजे तो फिरून ऊर्ध्वगतिक होऊं लागतो व सृष्टिनियमानुसार आपलें मंडल पूर्ण करण्याकरितां तो आपल्या मूलरूपास परत जातो. तो कितीहि निकृष्टावस्थेस गेला असला, तथापि तो फिरून आपल्या मूलरूपाकडे –परमेश्वराकडे–धांव घेईल हें निश्चित आहे. मनुष्याची उत्पत्ति परमेश्वरापासून झाली असून कांहीं काळानें तो आपल्या मूलरूपापाशीं जाईल असा द्वैतवाद्यांच्या मताचा निष्कर्ष आहे. अद्वैतवाद्यांचें मत असें आहे कीं, आरंभीं मनुष्य परमेश्वरच होता, तो सध्या मनुष्य आहे आणि कांहीं काळानें तो पुन्हां आपल्या मूळरूपास जाईल. येथें केवळ शब्दांचा मात्र फरक आहे, हें आपल्या लक्ष्यांत येईलच. जर सध्याची आपली अवस्था उत्तम आहे असें मानलें, तर साऱ्या जगभर दुःख आणि भीति यांचें वास्तव्य कां असावें ? जर ही अवस्था उत्तम आहे तर तिचा शेवट तरी कां होतो ? आपली अवस्था अगदीं शेवटची म्हटली तर तिलाहि शेवट असावा हें आश्चर्य नाहीं काय ? ज्या अवस्थेंत आत्म्याची अधोगति आणि अज्ञान हीं दिसून येतात, ती अवस्था अत्युत्कृष्ट आहे असें म्हणतां येणार नाहीं. जर ही अवस्था उत्तम म्हणावी तर आणखीहि एक अडचण उपस्थित होते. आपण कोणत्या तरी कारणानें सदोदित असंतुष्ट असतों, असा आपला अनुभव आहे. जर ही अवस्था पूर्ण आहे तर असंतोषाची उत्पत्ति तेथें संभवते तरी कशी ? यावरून आपली चालू अवस्था ही अत्युच्च दशा नव्हे हें निर्विवाद सिद्ध होतें. आपल्या रस्त्यांतील अनेक मुक्कामांपैकीं तो एक मुक्काम आहे हें खरें; आणि एवढयाचकरितां ती अवस्था स्पृहणीय नसून क्षम्य आहे असें म्हणावयाचें. आपल्या अत्युच्चपदीं नेणाऱ्या मार्गांतील ती एक विश्रांतीची जागा आहे. एखादें बीं जमिनींत घातलें तर कांहीं वेळानें त्यांत विघटना सुरू होते; आणि त्याच विघटनेंतून पुढें एक सुंदर झाड दिसूं लागतें. **'खुद अपना नाश करके बीज फिर फलफूल पाते हैं'** अशी एका हिंदी कवीची तत्त्वपूर्ण उक्ति आहे. विघटना झाली नसती तर झाडहि दिसूं लागलें नसतें. त्याचप्रमाणें प्रत्येक जीवात्म्याची विघटना होऊन शेवटीं तो परमात्मा होतो. मग ही विघटना जितक्या त्वरेनें घडून येईल तितकें बरें,

असेंच म्हटलें पाहिजे. यावर एखादा असें म्हणेल कीं, ' आत्महत्या केल्यास तुमचें कार्य ताबडतोब होईल. ' पण ही कल्पना मात्र अगदीं चुकीची आणि अत्यंत अनर्थावह आहे, हें लक्ष्यांत ठेवलें पाहिजे. आत्महत्या करून मुक्ति मिळवूं पाहणें आणि गटारांतील पाण्यानें कपडे स्वच्छ करूं जाणें, हीं कर्में सारख्याच शहाणपणाचीं आहेत. स्वतःला पीडा करून घेऊन अगर जगाला पीडा देऊन कोणीहि आजपर्यंत मुक्त झालेला नाहीं. खरें वैराग्य प्राप्त होणें हा मुक्तिपथाचा राजमार्ग आहे. आणि या राजमार्गाला जितक्या लवकर आपण लागूं, तितकें बरें. आपली चालू स्थिति हा अखेरचा मुक्काम नव्हे, हें नित्य लक्ष्यांत बाळगलें पाहिजे.

केवलावस्था म्हणजे काय हेंच आधीं बहुतेकांस कोडें आहे. त्यांच्या मतें दगडाची स्थिति हीच वेदांत्यांची केवलावस्था होय. जेथें विचारांची उत्पत्ति होऊं शकते, ती मनुष्यावस्था अथवा जेथें विचारशून्यत्व आहे ती दगडाची अवस्था. अशा दोनच अवस्था असणें शक्य आहे, असें त्यांस वाटतें. याशिवाय तिसरी अवस्था असणें शक्य नाहीं असें त्यांचें म्हणणें आहे; पण अस्तित्व म्हटलें तर तें या दोहोंपैकीं कोणत्या तरी एका अवस्थेंतच असावें, असें म्हणण्याचा त्यांस कांहीं अधिकार प्राप्त झाला आहे काय? त्यांस असें वाटण्याचें कारण इतकेंच कीं या प्रश्नाचा त्यांनीं खोलबुद्धीनें विचारच केला नाहीं. एकाद्या जागेंत प्रकाशकिरणांचे स्पंद अत्यंत मंद असले, म्हणजे त्यांचें अस्तित्व आपणांस भासत नाहीं, आणि त्यामुळें तेथें अंधार आहे असें आपण म्हणतों. त्या स्पंदांचा वेग थोडा वाढला तर ते किरण आपणांस स्पष्ट दिसूं लागून त्यांस आपण उजेड असें म्हणतों. तेच स्पंद अत्यंत झपाट्यानें होऊं लागले म्हणजेहि आपल्या नेत्रांस ते दिसेनासे होतात. त्या वेळीं डोळ्यांस अंधारी आली असें आपण म्हणतों. म्हणजे तोहि एक प्रकारचा अंधार म्हणावयास हरकत नाहीं. आतां आरंभींचा अंधार आणि हा नंतरचा अंधार यांचें स्वरूप एकच आहे असें कोणी म्हणेल काय? आरंभींचा अंधार आणि शेवटचा अंधार यांत दोन ध्रुवांच्या अंतराइतकें अंतर आहे, हें कोणीहि सांगूं शकेल. तसेंच दगडांतील विचाराभाव आणि परमेश्वराचा विचाराभाव हे एकच आहेत, हें म्हणणें निर्भेळ मूर्खपणाचें आहे. परमेश्वराला विचार करण्याचें कारणच नाहीं. हें बरें आणि तें वाईट अशी दृष्टीच नसल्यामुळें, परमेश्वराच्या ठिकाणीं सदसद्विवेकबुद्धीचें

अस्तित्वहि नाहीं. त्याला अज्ञात असें कांहींच नसल्यामुळें विचारांना चालन मिळणेंच शक्य नाहीं. अशी ही स्थिति आहे. आपल्या ठिकाणीं उत्पन्न होणाऱ्या विचारांचें मूळ शोधा म्हणजे ते कसे उत्पन्न होतात, याचा तुम्हांस उलगडा होईल आणि त्या कारणांच्या अभावीं परमेश्वराच्या ठिकाणीं विचारोत्पत्ति कां संभवत नाहीं हेंहि कळेल. ही विचारसरणी इतकी उघड असतांहि 'समाधि' म्हटल्याबरोबर पुष्कळांचें धाबें दणाणतें! 'विचारशून्य अवस्था' एवढे शब्द ऐकल्याबरोबरच आमच्या या रणशूर तत्त्ववेत्त्यांचे पाय कांपूं लागतात! विचारापलीकडे–विचारातीत–कांहीं अवस्था असणें शक्य आहे इतकेंहि त्यांस वाटत नाहीं.

आपल्या विवेचकबुद्धीच्या पलीकडे अत्यंत रमणीय असे कित्येक प्रदेश आहेत. त्या बुद्धीच्या प्रदेशाची सरहद्द आपण ओलांडली म्हणजेच आपल्या धार्मिक जीवनास वास्तविक आरंभ होतो. विवेचकबुद्धि मागें पडली म्हणजे आपल्या ईश्वरत्वाकडे जाण्याच्या मार्गास आपण खरोखर लागलों असें होतें. आपल्या नवजीवनाचा आरंभ येथेंच होतो. ज्याला सध्या आपण आपलें जीवित म्हणतों, तें वास्तविक जीवित या संज्ञेस पात्र नाहीं. खऱ्या जीविताचा तो एक अंकुर आहे.

आतां आणखीहि एका शंकेचा विचार करूं. कित्येक असा प्रश्न विचारितात कीं 'विचाराच्या आणि विवेचकबुद्धीच्या पलीकडील स्थिति हीच परम गति आहे हें खरें कशावरून? या तुमच्या म्हणण्याला पुरावा काय?' यावर आमचें उत्तर असें आहे कीं, महात्म्यांचें असें म्हणणें आहे. हल्लींच्या बोलघेवड्या तत्त्ववेत्त्यांपेक्षां ज्यांची योग्यता सहस्रपट अधिक आहे, अशा संतांचें हें वचन आहे. जगांत विचारक्रांति घडवून आणण्याचें ज्यांचें सामर्थ्य त्यांचें हें वचन आहे. ज्यांना स्वार्थाचा कधीं नुसता स्पर्शहि झाला नाहीं, त्यांचें हें वचन आहे. चालू अवस्था हा एक मुक्काम असून आपलें अनंत अस्तित्व त्यापलीकडे आहे, असें त्यांनीं त्रिवार बजावून सांगितलें आहे. दुसरें कारण असें कीं, ही त्यांची वायफळ बडबड नाहीं. तसा अनुभव घेण्याविषयीं ते तुम्हांस आव्हान करीत आहेत. अनुभवाचा मार्ग त्यांनीं झाडून झटकून व प्रकाशित करून ठेवला आहे. आपल्या मार्गाला सर्वांनीं बिनहरकत यावें म्हणून त्यांनीं शक्य त्या साऱ्या तजविजी करून ठेविल्या आहेत. आतां मार्गा-

रूढ होणें हें काम तुमचें आहे. आतां आणखी तिसरेंहि एक कारण आहे. तें असें कीं, त्यांनीं सांगितलेल्या मार्गानें जाण्यावांचून आपणांस दुसरा मार्गच मोकळा नाहीं. कारण, हें चालू जीवित अत्युच्च म्हणावें तर पुनःपुन्हां या भोवऱ्यांत आपण कां फिरतों ? जगाची उत्पत्ति तरी कशासाठीं झाली, याचें कारण कोणास सांगतां येईल काय ? 'जगाचें जें कांहीं स्वरूप आज आपणांस दिसतें, त्यापलीकडे आपली बुद्धि जात नाहीं. मग यापलीकडे काय आहे हें जाणण्याची इच्छा करण्यासच आपणांस अधिकार पोहोंचत नाहीं.' अज्ञेयवाद म्हणतात तो हाच; पण यावर आमचें म्हणणें असें आहे कीं तुमच्या इंद्रियांनीं जें कांहीं जगाचें स्वरूप आज तुम्हांस दिसत आहे तें खरें आहे, याला पुरावा तुमच्या इंद्रियांवांचून दुसरा नाहीं. पण इंद्रियांचा पुरावा नेहमीं विश्वसनीय असतो काय ? आपले सर्व जीवनव्यापार सोडून जीव जाईपर्यंत रस्त्यांत जो अगदीं स्तब्धपणें उभा राहील, तोच खरा अस्सल अज्ञेयवादी आहे असें मी समजेन. आपली विवेचकबुद्धि हेंच जर ज्ञानाचें अंतिम साधन आहे, असें मानावयाचें असेल तर त्याचा शेवट चार्वाक वादांत कसा होतो, हें पूर्वीं सांगितलेंच आहे. स्वतःस अज्ञेयवादी म्हणवीत असतां कीर्ति अथवा द्रव्यार्जन यांजकरितां उद्योग करणारे लोक खरोखर अज्ञेयवादीच नव्हत. विवेचकबुद्धीपलीकडे असलेला तट अभेद्य आहे व बुद्धीनें कितीहि धडपड केली तरी या तटाचा भेद तिच्यानें होणारच नाहीं, ही गोष्ट प्रख्यात जर्मन पंडित क्यांट यानें निर्विवाद सिद्ध केली आहे. आमच्या आर्यतत्त्वज्ञांचें तरी हेंच म्हणणें आहे; आणि हा सिद्धांत गृहीत करूनच त्यांनीं पुढील इमारतीची उभारणी केली आहे. विवेचकबुद्धीच्या पलीकडील प्रदेशांत त्यांनीं स्वतःचा प्रवेश करून घेतला आहे. आपणांस सारें विश्व कोड्यासारखें वाटत आहे. या कोड्याचें अत्यंत समाधानकारक उत्तर आमच्या आर्यतत्त्वज्ञांनीं दिलें आहे. त्यांनीं दर्शविलेल्या मार्गानें आपण गेलों, तर आपलेंहि शंकासमाधान निःसंशय होईल. राजयोगाचा अभ्यास कां करावा, या प्रश्नाला उत्तर हेंच. अज्ञानोदधि ओलांडून स्वतः ज्ञानरूप होणें हेंच आपलें साध्य आणि हाच खरा धर्म. यावांचून अन्य धर्म नाहीं.



पातंजल योगसूत्रें.



अध्याय १ ला.

समाधिपाद.

१. अथ योगाऽनुशासनम् ।

आतां योग म्हणजे काय हें सांगतों.

२. योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः ।

चित्तास वृत्तिरूप होऊं न देणें यास 'योग' असें म्हणतात.

या दोन सूत्रांचें विशेष विस्तारानें विवरण करणें अवश्य आहे. चित्त आणि वृत्ति हे दोन शब्द येथें अत्यंत महत्त्वाचे असून त्यांचा अर्थ बरोबर समजावून घेणें अवश्य आहे. मला डोळे आहेत व त्या डोळ्यांनीं मी पाहतों असें सामान्य भाषेंत आपण म्हणतों; पण नुसत्या डोळ्यांनींच पाहण्याची क्रिया घडत नाहीं. आपल्या मेंदूंतील दृग्गोलक क्रियाभ्रष्ट झाला तर डोळे, आंतील ज्ञानतंतु व कनीनिकादि अवयव शाबूद असूनहि मला पदार्थदर्शन होणार नाहीं. बाहेरील वस्तूंचें छायाचित्र पूर्वीप्रमाणेंच कनीनिकेवर स्पष्ट उमटलें असतांहि मला त्या वस्तू दिसणार नाहींत. यावरून बाह्य शरिरावर दिसणारे डोळे हेंच पाहण्याचें मुख्य साधन नसून, तें एक उपसाधन मात्र आहे हें सिद्ध झालें. मेंदूंतील दृग्गोलक हें खरें इंद्रिय अथवा साधन असून बाह्येंद्रिय हें उपसाधन आहे. यामुळें केवळ बाहेरील नेत्र चांगल्या स्थितींत असण्यानेंच पाहण्याचें काम आपणाकडून होणार नाहीं. कित्येक लोक गाढ निद्रेंत असतांहि त्यांचे डोळे उघडे असतात; पण त्या वेळीं त्यांस बाह्य जगांतील कोणताहि पदार्थ दिसत नसतो. त्या वेळीं बाह्य पदार्थाचें चित्र जागेपणाइतकेंच स्पष्टपणें त्यांच्या कनीनिकेवर रेखाटलेलें असतें; पण मन त्याशीं संलग्न असल्यामुळें बाह्यपदार्थांच्या अस्तित्वाचें ज्ञान त्यांस होत नाहीं. पदार्थाचें दृष्टिद्वारा ज्ञान होण्यास तीन साधनांची अपेक्षा असते. बाह्येंद्रिय, मेंदूंतील त्या इंद्रियाचा गोलक आणि मन, हीं तिन्ही एकमेकांशीं संलग्न असतील तेव्हांच दिसण्याची क्रिया घडून येते. याप्रमाणेंच आपल्या इतर क्रियांचीहि गोष्ट आहे. आपण स्वस्थ बसलों असतां कित्येक

वेळां शेंकडों गाड्या रस्त्यानें जात येत असतात; पण त्यांचा आवाज आपणांस ऐकूं येत नाहीं. याचें कारण काय ? याचें कारण इतकेंच कीं, आपलें मन त्या वेळीं दुसऱ्या कोणत्या तरी विषयांत गुंतलें असल्यामुळें तें कर्णेंद्रियाशीं जोडलेलें नसतें. बाहेरील आघात प्रथम बाह्येंद्रियावर होणें, त्याचें ज्ञान अंतरिंद्रियास पोहोंचणें, व मन या दोहोंशीं संलग्न असणें, इतक्या क्रिया घडून आल्या म्हणजे बाह्यपदार्थांचें ज्ञान होतें. अंतरिंद्रियास मिळालेला आघात मनास पोहोंचला म्हणजे मन त्याला बुद्धीकडे पाठवितें. बुद्धीचें काम निवडानिवड करून निश्चय करण्याचें आहे. मनोद्वारा आलेल्या आघातावरून ‘ हा पदार्थ अमुक ’ असा निश्चय करून तो निश्चय बुद्धि मनास परत पाठविते, आणि बुद्धीच्या प्रतिक्रियेबरोबरच सूक्ष्म अहंकाराचाहि एक किरण मनावर येऊन आदळतो. इतक्या क्रिया पूर्ण झाल्यावर हें क्रिया व प्रतिक्रिया यांचें मिश्रण पुरुषाकडे जातें व तेथें ‘ मी अमुक वस्तु पाहिली ’ अशी भावना उत्पन्न होते. इंद्रियांचे गोलक, मन, बुद्धि आणि अहंकार या चोहोंच्या समवायी रूपास अंतःकरण अशी संज्ञा आहे. यांतच कोणी कोणी ‘ चित्त ’ याचा निराळा उल्लेख करतात व कोणी त्याचा अंतर्भाव बुद्धींत करतात. मन आणि बुद्धि हीं वस्तुतः एकाच चित्ताचीं दोन रूपें आहेत. चित्तावर कोणत्या तरी विचाराचा स्पंद उमटला म्हणजे त्या वेळीं त्यास ‘ मन ’ अशी संज्ञा प्राप्त होते. नंतर ‘ हा पदार्थ अमुक ’ असा निश्चय झाला म्हणजे त्याच चित्तास ‘ बुद्धि ’ अशी संज्ञा देतात. मन आणि बुद्धि यांत तत्त्वतः कांहीं फरक नसून त्यांच्या बाह्यस्वरूपांतील फरकावरून त्यांस निरनिराळीं नांवें मिळालीं आहेत. चित्तावर उमटणाऱ्या तरंगांस वृत्ति असें म्हणतात. वृत्ति याचा वास्तविक अर्थ भोंवरा असा आहे. आतां विचार म्हणजे काय हें पाहिलें पाहिजे. गुरुत्वाकर्षण अथवा प्रत्याघात यांप्रमाणेंच विचार हें शक्तीचेंच एक रूप आहे. विश्वांत जी अनंत प्रकारची शक्ति भरली आहे, त्यांपैकीं एखाद्या प्रकारावर चित्ताचा आघात होऊन तेथून जो प्रत्याघात बाहेर निघतो, त्यांस विचार अशी संज्ञा आपण देतों. अन्नाच्या द्वारें आपणांस शक्ति प्राप्त होते व तीच शक्ति शरिरांत चोहोंकडे व्यापून राहून शरिराच्या चलनवलनादि क्रिया करते. हें शक्तीचें जड रूप आहे. याशिवाय तिचें जें सूक्ष्म रूप आपल्या शरिरांत असतें, तें विचारद्वारा

बाहेर पडतें. यावरून मन हें स्वतः चैतन्यरूप नसून, चैतन्य व्यक्त करण्याचें तें एक साधन मात्र आहे असें सिद्ध झालें. मनामुळें विचार उत्पन्न होत नसून, उत्पन्न झालेले विचार मनामुळें प्रत्यक्ष भासण्याच्या स्थितीस येतात. अशी वस्तुस्थिति असतांहि मन चैतन्यरूप भासतें; याचें कारण पूर्ण चैतन्यरूप आत्मा हा त्याचें अधिष्ठान आहे, हेंच होय. आत्मा हाच कायतो वस्तुतः चैतन्यरूप असून मनोद्वारा तो विश्वावलोकन करतो. आपण ज्याला बाह्यपदार्थज्ञान म्हणतों, त्याचें वास्तविक स्वरूप काय आहे याचें विवेचन पूर्वी एकवार केलेंच आहे. आपणासमोर असलेलें हें पुस्तक पाहा. ‘ हें पुस्तक आहे ’ असें ज्ञान आत्म्याला मनोद्वारा होतें. या वेळीं पुस्तकाच्या अस्तित्वामुळें स्वरूपतरंग प्रथम बाह्यनेत्रांवर उमटले; आणि नंतर दृग्गोलक आणि मन यांच्या द्वारें ते आत्म्याकडे रवाना झाले. तेथून उत्पन्न झालेल्या प्रतिक्रियेनें ‘ हें पुस्तक आहे ’ असें ज्ञान मनास प्राप्त झालें. यावरून अस्तित्वाचें ज्ञान प्रतिक्रियारूप आहे असें सिद्ध होतें. वास्तविक तो बाह्यपदार्थ काय आहे हें आपणांस ठाऊक नाहीं व तें कळण्याचें साधनहि आपणापाशीं कांहीं नाहीं. बाह्येंद्रियांनीं त्या पदार्थाचें जें कांहीं रूप आत्म्याकडे पाठविलें, त्यावरून ‘ तो पदार्थ अमुक ’ असा निश्चय आत्मा करतो. त्या इंद्रियांत कांहीं बदल झाला अथवा हल्लींपेक्षां एखादें नवें इंद्रिय आपणांस प्राप्त झालें, तर त्याच बाह्यपदार्थाचें रूप आपल्या दृष्टीनें कांहीं निराळेंच होईल हें उघड आहे. यावरून ज्ञान वस्तुगत नसून आत्मगत आहे असें सिद्ध झालें. बाह्यजग हें केवळ आंतील ज्ञानशक्तीस चेतविण्याचें एक साधन मात्र आहे. बाह्यजगाचें रूप खरोखर कसें आहे हें आपणांस ठाऊक नाहीं. हत्ती, मनुष्य, झाड इत्यादि आकारांचें अस्तित्व आपल्या बाहेर नसून तें आपल्या मनांतच आहे. आंतून जी कांहीं प्रतिक्रिया होईल, तीवरून त्या बाह्यवस्तूच्या स्वरूपाबद्दलचा निश्चय आपण करतों. जगांतील एकंदर वस्तुंविषयींच्या आपल्या ज्ञानाचें वास्तविक रूप हेंच आहे. मोत्यांची उत्पत्ति कशी होते याबद्दल एक आख्यायिका आहे. मोत्यांच्या शिंपल्यांत एक कालवाच्या जातीचा प्राणी असतो. त्या शिंपल्यांत समुद्रांतील एका जातीच्या किड्यानें प्रवेश केला म्हणजे आंतील प्राण्याच्या अंगास सूज उत्पन्न होऊन, तो प्राणी एका जातीचा चिकट रस बाहेर टाकतो, व त्याच

रसाचें पुढें मोतीं बनतें. आपल्या बाहेरील विश्व, हें त्या बाहेरील किड्या-सारखेंच आहे. त्या विश्वानें बाह्येंद्रियद्वारा आपल्या अंतर्गत भागांत प्रवेश केला, म्हणजे तेथें घर्षण उत्पन्न होऊन आपले सर्व पूर्वानुभव जागृत होतात. हे अनुभव त्या रसासारखे आहेत; व या अनुभवांतूनच ज्ञान हें सुंदर मौक्तिक उत्पन्न होतें. [प्रथम खंड—विवेचकबुद्धि आणि धर्म] आपल्या ज्ञानाचें वास्तविक स्वरूप काय आहे हें पाहण्याइतकी तीव्र अंतर्दृष्टि आजच्या स्थितींत आपणांस नाहीं. यामुळें आपणांस त्या स्वरूपाचा प्रत्यक्ष अनुभव होत नाहीं. आतांपर्यंत केलेल्या विवेचनावरून वृत्ति म्हणजे काय याचा उल-गडा झालाच असेल. पुरुष हाच काय तो चैतन्यरूप असून बुद्धि हीच त्याच्या ज्ञानशक्तीचें व्यक्तरूप आहे, व या बुद्धीचाच प्रकाश मनास मिळून तें चैतन्यरूप आहेसें दिसतें. मनाला पुरुषाचा पाठिंबा नसेल तर तें काष्ठलोष्ट-वत् होईल. चित्त म्हणजे चिंतनाची क्रिया करणारी मनाची अवस्था व त्या चित्तावर उमटणाऱ्या तरंगांस वृत्ती असें नांव आहे. बाहेरून कोणत्या तरी कारणामुळें एखादा तरंग चित्तावर पोहोंचला म्हणजे तें क्षुब्ध होतें व त्यावर तरंगाकार वृत्ती उद्भवतात. वृत्ति हेंच आपलें अंतर्गत विश्व आहे. बाह्य पदार्थांचा तरंग चित्तावर पोहोंचला म्हणजे ‘ हा अमुक पदार्थ ’ असा तरंग अथवा वृत्ति तेथें उद्भवते. आपल्या चित्तांतील विश्वाचें वास्तविक स्वरूप असें आहे.

एखाद्या तळ्याकडे आपण क्षणभर नजर फेंकली तर त्यावर लहान लहान अनेक तरंग एकसारखे उत्पन्न होऊन विराम पावत असतात व पुन्हां उत्पन्न होतात असें आपल्या नजरेस येईल. यामुळेंच त्या तळ्याचा तळ आपणांस दिसत नाहीं. ज्या वेळीं त्यावर एखादा लहानसाहि तरंग उत्पन्न होत नसेल, अशा वेळीं पाणी स्वच्छ असलें तर त्याचा तळ आपणांस दिसतो. पाणी घाणेरडें असलें अगर तें एकसारखें क्षुब्ध स्थितींत असलें, तर त्या तळ्याचा तळ आपणांस दिसावयाचा नाहीं. आपलें खरें चैतन्यरूप त्या तळ्याच्या तळासारखें आहे. आपलें चित्त हें पाण्यासारखें आहे, व वृत्ती त्या तरंगांसारख्या आहेत. आपल्या मनाचें रूप त्रिगुणात्मक असून त्या तीन गुणांस सत्त्व, रज आणि तम अशीं नांवें आहेत. तमोगुण शुद्ध अज्ञानरूप आहे. पशू आणि वेडीं माणसें यांत तमोगुणाचें प्राबल्य असतें.

दुसऱ्यास पीडा उत्पन्न करणारीं कृत्यें करणें हें तमोगुणाचें व्यक्तरूप आहे. तमोगुणाचें आधिक्य असलेल्या मनांत परपीडेशिवाय दुसरा विचारच उद्भ-वत नाहीं. यानंतर दुसरा रजोगुण. एकसारखे तरंग उमटविणें व कर्मास प्रवृत्त करणें हीं रजोगुणाचीं कार्यें आहेत. ' मी अमुक करीन, मी द्रव्य संपादन करीन, मी चैन भोगीन, मी दुसऱ्यांवर वर्चस्व गाजवीन ' इत्यादि वृत्ती उत्पन्न करणें व तदनुरूप कर्मप्रवृत्ति करणें हें रजोगुणाचें कार्य आहे. यानंतर सत्वगुण. क्षोभलेल्या चित्तावरील वृत्ती नाहींशा करून तेथें समता व शांति निर्माण करणें हें सत्त्वगुणाचें कार्य आहे. सत्त्वगुणपूर्ण अशा चित्तावर अनेकविध वृत्तींचे तरंग उमटत नाहींत व तें अगदीं शांत असतें. येथें दगडासारखी निश्चल स्थिति असते असें मात्र समजूं नये. उलट येथें अत्यंत झपाट्याची गति उत्पन्न झालेली असते. भोंवरा अत्यंत वेगानें फिरूं लागला म्हणजे तो उभाच आहे असें वाटतें. सत्त्वगुणी मनाची स्थितिहि अशीच असते. आपल्या सभोंवतालची परिस्थिति कितीहि वाईट असली तरी अशा स्थितींत चित्त शांत ठेवण्यास मनोनिग्रहाचें सामर्थ्य केवढें मोठें असलें पाहिजे, याचा स्वतःशींच विचार करा. तुफान झालेल्या घोड्यांचे दोर मोकळे सोडून त्यांस वाटेल तिकडे जाऊं देण्यास फारशा सामर्थ्याचें कारण नाहीं. कोणीहि तें करूं शकेल; पण दोर खेंचून त्यांस उभें करण्यास केवढें सामर्थ्य लागतें ! असें कर्म करणाराच्या ठिकाणींच खऱ्या सामर्थ्याचा वास असतो. याकरितां सत्त्वगुणी मनुष्यें म्हणजे आळशी मनुष्यें असें समजूं नका. त्यांच्यांत अत्यंत सामर्थ्य वास करीत असतें. आळस हा सत्त्वगुणाचा द्योतक नसून तमोगुणाचा आहे. आपल्या चित्तावर वृत्तींचा उद्भव होऊं न देण्याचें सामर्थ्य ज्याला आहे, तो मनुष्य सत्त्वगुणी समजावा. एकसारखें कल्पनांच्या पाठी-मागें लागून कार्यरत असणें हें रजोगुणाचें म्हणजे कमी प्रतीच्या शक्तीचें दर्शक आहे.

आपल्या मूळच्या शांततावस्थेस परत जाण्याची इच्छा चित्त सदोदित करीत असतें. त्याची खटपट वस्तुतः याच हेतूनें चालू आहे. पण हा त्याचा हेतु इंद्रियें सफल होऊं देत नाहींत. ' **बलवानिंद्रियग्रामो विद्वांसमपि कर्षति** ' असें श्रीव्यासांचें वचन आहे. यासाठीं वृत्तींचा निग्रह करून चित्तास बाह्यवर्ती होऊं न देणें, हा योगमार्गांतील पहिला धडा आहे. सध्या

तें अत्यंत बाह्यवर्ती आहे. तेथून त्यास परत फिरवून मूळ मुक्कामावर आणावयाचें हें आपलें साध्य आहे.

मनादि अंतःकरणचतुष्टयाचा वास सर्व जीवकोटींत आहे; तथापि त्या चतुष्टयापैकीं बुद्धि या स्वरूपाचा स्पष्ट उदय फक्त मानवयोनींतच झाला आहे. बुद्धीचा उदय जेथें झालेला नाहीं, अशा प्राण्यास मुक्ति मिळणें शक्य नाहीं. अनेक प्रकारच्या वृत्तींचा ग्रास करीत करीत शेवटीं चित्तास शांति उत्पन्न करून देणें, हें कार्य बुद्धीच्या मदतीशिवाय होऊं शकत नाहीं. घोडा, गाय, इत्यादि पशुयोनींत मनाचा उदय झालेला असतो; तथापि तेथें बुद्धीचा अभाव असल्यामुळें मुक्ति मिळविणें त्यांस शक्य नाहीं.

आपल्या चित्तावर उद्भवणाऱ्या वृत्ती सामान्यतः पांच प्रकारच्या असतात; आणि त्यांमुळें चित्ताचे क्षिप्त, मूढ, विक्षिप्त, एकाग्र आणि निरुद्ध असे पांच भेद होतात. रजोगुणाच्या आधिक्यामुळें अत्यंत चंचलता व इंद्रियजन्यसुखाची आवड असणें हें क्षिप्तचित्ताचें लक्षण आहे. तमोगुणाच्या आधिक्यामुळें अत्यंत निद्रेची आवड असणें व स्वभावतः उद्योगविन्मुखता, हें मूढ चित्ताचें लक्षण आहे. मूढ चित्त प्रत्यक्ष कार्यकारी झालें असतां त्यापासून परपीडा निश्चितपणें उद्भवते. पहिल्या प्रकारचें चित्त हें देव व देवदूत यांच्या स्वभावाचें द्योतक असून, मूढचित्त हें दैत्य आणि आसुरी स्वभावाचीं माणसें यांच्या स्वभावाचें द्योतक आहे, असें भाष्यकाराचें मत आहे. बाह्यसृष्टीचा त्याग करून अंतर्मुखता उत्पन्न व्हावी, यासाठीं उद्योग करणें, हें विक्षिप्त चित्ताचें लक्षण आहे. ज्या वेळीं रजतमोगुण निघून जातात व सत्त्वगुणाचें प्राधान्य होऊन प्रतिक्षणीं स्थिरता धारण करण्याची इच्छा उत्पन्न होते, तेव्हां त्यास एकाग्रचित्त असें नांव आहे; आणि अगदीं निष्पंद होऊन केवळ संस्काररूप अहंकाराची शेवटची जाणीव मात्र शिल्लक उरली, म्हणजे त्यास निरुद्ध असें नांव प्राप्त होतें. अत्यंत वैराग्यसंपन्न पुरुष मात्र निरुद्ध चित्त असतात.

३. तदा द्रष्टुः स्वरूपेऽवस्थानम् ।

ज्याप्रमाणें तळ्याच्या पृष्ठभागावर उत्पन्न होणाऱ्या लाटा शांत होऊन पृष्ठभाग अगदीं स्थिर झाला म्हणजे त्या तळ्याचा तळ दिसूं लागतो, त्याच-

प्रमाणें चित्त निष्पंद झालें म्हणजे आपणांस आपलें खरें स्वरूपदर्शन होतें. चित्तावर अनेक पदार्थांचे तरंग उत्पन्न होत असतां तें पदार्थाकार झाल्यामुळें स्वरूपदर्शन होत नाहीं; पण तेंच अगदीं शांत झालें म्हणजे तें जसें स्वयमेव असतें तसेंच दिसतें. चकचकीत शिंप पाहून किंचित्काल चांदीचा भ्रम उत्पन्न होतो. अशा वेळीं चित्तानें चांदीचा आकार घेतल्यामुळें त्यास 'शिंप आहे' असें ज्ञान होत नाहीं; पण भ्रमनिरास झाल्याबरोबर तेंच चित्त 'शिंप आहे' असें म्हणूं लागतें.

४. वृत्तिसारूप्यमितरत्र ।

इतर वेळीं म्हणजे चित्त निरुद्ध नसतां तें त्या वेळच्या वृत्तीस अनुरूप असें भासतें. त्या वेळीं त्याच्या खऱ्या स्वरूपाचा प्रत्यय येत नाहीं. उदाहरणार्थ, मला कोणी अपशब्द बोलला तर त्या वेळीं माझें चित्त व्यग्र होऊन त्या शब्दांचा विचार करीत बसतें व तें त्या शब्दांशीं एकरूप होऊन बसल्यामुळें त्या शब्दांपासून उत्पन्न झालेलें दुःख मला (पुरुषाला) भोगावें लागतें. 'पुरुषः प्रकृतिस्थोहि भुंक्ते प्रकृतिजान् गुणान् ।'

५. वृत्तयः पंचतयः क्लिष्टाऽक्लिष्टाः ।

वृत्ती पांच प्रकारच्या असून कांहीं क्लेशदायक व कांहीं क्लेश न देणाऱ्या अशा असतात.

६. प्रमाणविपर्ययविकल्पनिद्रास्मृतयः ।

यथार्थ ज्ञान, विपरीत ज्ञान, शब्दभ्रम, निद्रा आणि आठवण अशा पांच प्रकारच्या वृत्ती असतात.

७. प्रत्यक्षाऽनुमानाऽऽगमाः प्रमाणानि ।

प्रत्यक्ष पाहणें, अनुमानानें जाणणें आणि आप्तवाक्य म्हणजे ब्रम्हनिष्ठ पुरुषांचें वचन, यांस प्रमाण असें म्हणतात.

आपणांस एखाद्या पदार्थाबद्दल कांहीं अनुभव आला व तो पूर्वानुभवाशीं विसदृश नसला, म्हणजे तो अनुभव आपण प्रमाणभूत मानतों. मला एखाद्यानें एखाद्या वस्तूबद्दल कांहीं माहिती सांगितली व ती माझ्या अनुभवाशीं विसदृश नसली तर त्याचें सांगणें मला ताबडतोब पटतें; पण माझा अनुभव निराळ्या प्रकारचा असला, तर त्या गोष्टीबद्दल माझ्या चित्तांत ताबडतोब

भवति न भवति सुरू होते व मला तसा अनुभव येईपर्यंत माझें समाधान होत नाहीं; आणि स्वतःच्या चित्ताचें समाधान होण्याकरितां मीं त्या माहितीबद्दल प्रमाणें शोधूं लागतों. हीं प्रमाणें तीन प्रकारचीं आहेत. पहिलें, प्रत्यक्ष प्रमाण. माझ्या इंद्रियांच्याद्वारें जें कांहीं ज्ञान मला होतें, त्यास मी प्रत्यक्ष प्रमाण मानतों. माझ्या इंद्रियांच्या शक्तींत कांहीं विपर्यास झालेला नसला म्हणजे त्यांच्याद्वारें मला जी माहिती मिळते, ती प्रत्यक्ष प्रमाण. जगाला अस्तित्व आहे कीं नाहीं, असें कोणीं मला विचारलें तर 'आहे' असें उत्तर मी ताबडतोब देतों; कारण, तें मला माझ्या डोळ्यांनीं दिसतें. माझ्या डोळ्यांच्या पाहण्याच्या शक्तींत कांहीं विपर्यास झालेला नाहीं अशी माझी खात्री आहे, तोंपर्यंत जगाच्या अस्तित्वाबद्दल आणखी निराळें प्रमाण पाहण्याची जरूर मला नाहीं. यानंतर दुसऱ्या प्रकारचें प्रमाण म्हटलें म्हणजे अनुमान हें होय. जसें, आपण कोठें धूर पाहिला तर तेथें अग्नि असला पाहिजे असें अनुमान आपण करतों. अग्नि प्रत्यक्ष न दिसला तरी धुराच्या अस्तित्वावरून त्याचें अस्तित्व आपण सिद्ध करतों. यास अनुमान असें म्हणतात. यानंतर तिसऱ्या प्रकारचें प्रमाण म्हटलें म्हणजे आप्तवाक्य हें होय. जे कधींहि खोटें बोलणार नाहींत अशी आपली खात्री असते, त्यांचें सांगणें आपण प्रमाण म्हणून मानतों. आपल्या योगमार्गांतील आपले आप्त म्हटले म्हणजे पूर्णत्व पावलेले योगी हेच होत. ज्यांची सत्याशीं प्रत्यक्ष भेट झाली, त्यांच्यापेक्षां अधिक विश्वसनीय असे कोण भेटणार? तुमच्या आमच्यासारख्या सामान्य जनांस ज्ञानप्राप्ति करून घ्यावयाची म्हणजे किती खटपट करावी लागते आणि विवेचकबुद्धीस केवढा ताण द्यावा लागतो, याचा अनुभव आपणा सर्वांस आहेच. पण योगी म्हटला म्हणजे या साऱ्या खटपटींपलीकडे गेलेला प्राणी असतो. एखाद्या गोष्टीचें ज्ञान आपणांस करून घ्यावयाचें असलें म्हणजे त्या विशिष्ट विषयावरील शेंकडों ग्रंथ आपणांस उलथेपालथे करावे लागतात; पण योगी त्रिकालज्ञ असतो. त्याला भूत, वर्तमान आणि भविष्य या तिन्ही कालांचें सारखेंच ज्ञान असतें. त्याजपाशीं एकच ग्रंथ असतो. त्यांत सर्व प्रकारचें ज्ञान भरलेलें असतें. तो ग्रंथ म्हणजे प्रत्यक्ष ज्ञान हाच. त्याची भेट प्रत्यक्ष ज्ञानाशींच झालेली असल्यामुळें त्याला अज्ञात अशी एकहि वस्तु उरत नाहीं. तो जें कांहीं बोलेल तेंच प्रमाण. उपनिषदें,

गीता इत्यादि ग्रंथ अशा महात्म्यांनीं लिहिलेले असल्यामुळें त्यांस प्रमाणभूत मानण्यांत येतें. आजहि कोणी असे महात्मे हयात असतील तर त्यांचे शब्द प्रमाणभूत मानण्यास हरकत नाहीं. ' अशा महात्म्यांच्या शब्दास तरी प्रमाण काय ? ' असा प्रश्न कांहीं तत्त्ववेत्ते विचारतात. यास प्रमाण इतकेंच कीं, त्यांचे शब्द त्यांच्या अनुभवाचे निदर्शक असतात. ज्याचा त्यांस प्रत्यक्ष अनुभव आला, तेंच त्यांनीं लिहून ठेवलें आहे. मला माझ्या डोळ्यांनीं जें कांहीं दिसतें, त्याचें प्रत्यंतर दुसऱ्या एखाद्या प्रमाणानें पाहण्याचें माझ्या मनांत कधींहि येत नाहीं. माझे चक्षू हेंच माझें प्रमाण. त्याप्रमाणेंच ज्यांनीं सत्याची प्रत्यक्ष भेट घेतली, त्यांनीं जें कांहीं पाहिलें तेंच लिहून ठेवलें आहे. ज्ञानमार्ग आपल्या इंद्रियांपलीकडे बराच लांबवर गेलेला आहे. ज्याचा अनुभव आपणांस इंद्रियद्वारा होत नाहीं, अशा गोष्टी आपण बुद्धिबलानें जाणूं शकतों. आपल्या विवेचकबुद्धीस एखादा अनुभव आला, आणि तो पूर्वानुभवाशीं विसदृश नसला म्हणजे तें ज्ञान प्रमाणभूत म्हणावयास काय हरकत आहे ? आतां अशा प्रसंगीं दुसरी एक गोष्ट मात्र नित्य लक्ष्यांत बाळगली पाहिजे. ती ही कीं, आपली विवेचकबुद्धि योग्य स्थितींत आहे कीं नाहीं, याचाहि विचार केला पाहिजे. बुद्धिभ्रंश झालेला एखादा मनुष्य येथें आला, आणि आपणांस देवदूत दिसत असल्याचें सांगूं लागला तर त्याचें सांगणें आपण खरें मानूं काय ? यासाठीं एखाद्या गोष्टींचें सत्यत्व पाहावयाचें झालें, तर तें तीन प्रकारांनीं ठरविलें पाहिजे. प्रथम त्या वस्तूचें ज्ञान अनुभवजन्य असलें पाहिजे. दुसरें असें कीं, त्याचा पूर्वानुभवाशीं विरोध असतां कामा नये; आणि तिसरें असें कीं तें सांगणारा योग्य दानतीचा आहे असें ठरलें पाहिजे. गुरूच्या दानतीचा प्रश्न फारसा महत्त्वाचा नाहीं असें कित्येक म्हणतात; आणि सामान्य बाबतींत तें खरेंहि असेल. एखादा मनुष्य अत्यंत दुष्ट असूनहि तो ज्योतिषशास्त्रांतील एखादें प्रमेय आपणांस बरोबर सांगूं शकेल. पण धर्मज्ञानाच्या बाबतींत मात्र हें म्हणणें उपयोगाचें नाहीं. धर्मज्ञान मिळणें अत्यंत कठीण आहे. कसल्याही प्रकारच्या दानतीच्या मनुष्यास तें मिळण्याचा संभवच नाहीं. ' **चणे खावे लोखंडाचे । तेव्हां ब्रह्मपदीं नाचे ॥** ' असे संताचे अनुभविक उद्गार आहेत. कमी प्रतीच्या दानतीच्या मनुष्यास सत्याची भेट त्रिकालांतहि होणें शक्य

नाहीं. यासाठीं ज्यास आपण खरा 'आप्त' मानणार, तो कशा प्रकारचा मनुष्य आहे हें आधीं पाहिलें पाहिजे. ज्याला कसल्याहि प्रकारचा अभिलाष राहिलेला नाहीं व ज्याचें वर्तन अत्यंत पवित्र असेल, असाच मनुष्य आपला आप्त होऊं शकेल. याशिवाय तो स्वतः ब्रह्मनिष्ठहि असला पाहिजे. त्याला प्रत्यक्ष ब्रह्मानुभव झाला असला पाहिजे. तसेंच त्याचें सांगणें आणि शास्त्रवाक्य यांचा मेळ पडत असला पाहिजे. मानवजातीला पूर्वानुभवानें जें कांहीं ज्ञान आजमितीस उपलब्ध झालें आहे, त्याशीं आप्तवाक्याचा विरोध होतां उपयोगी नाहीं. एकाच सत्यवस्तूच्या अनुभवाचे प्रकार भिन्न असले तरी त्यांत विरोध असणें शक्य नाहीं. किंबहुना, अशा प्रकारचे भिन्न अनुभव एकमेकांशीं विसंवादी नसून एकमेकांचे पोषक असतात. यानंतर आणखीहि एक गोष्ट विशेषेंकरून लक्ष्यांत बाळगली पाहिजे. ती ही कीं, तो जें कांहीं सांगत असेल, तें आम्हांस आपल्या स्वतःच्या अनुभवानें पटलें पाहिजे. कोणीं एखाद्या मनुष्यानें स्वतःचा कांहीं अनुभव मला सांगितला, पण तसा अनुभव मला घेण्याचा अधिकार नाहीं असें तो म्हणत असेल तर त्याच्या सांगण्यावर काडीचाहि विश्वास मी ठेवणार नाहीं. जो अनुभव घेण्याचा अधिकार एकाला आहे, तोच अनुभव घेण्याचा अधिकार प्रत्येकाला असलाच पाहिजे. तसा अनुभव घेण्याचा अधिकार मला नाहीं असें सांगणारा मनुष्य ब्रह्मज्ञ असला तरी माझा 'आप्त' होऊंच शकत नाहीं. '**आपणासारिखे करीती तात्काळ। नाहीं काळवेळ तयांलागीं ॥**' अशी खऱ्या सद्गुरूंची म्हणजे खऱ्या आप्तांची प्रतिज्ञा असते. त्याचप्रमाणें द्रव्याच्या आशेनें ज्ञानदान करणारा मनुष्यहि आप्त होऊं शकत नाहीं, हें लक्ष्यांत ठेवलें पाहिजे. खऱ्या सद्गुरुपणाच्या इतक्या अटी आहेत. ज्याला आपण सद्गुरूची पदवी देणार तो मनुष्य अत्यंत पवित्र वर्तनाचा आणि अगदीं निरपेक्षवृत्तीचा असला पाहिजे. मोठें नांव अथवा मुबलक द्रव्य यांच्या आशेचा मागमूसहि त्याजपाशीं असतां उपयोगी नाहीं. तसेंच तो स्वतः ब्रह्मानुभव घेतलेला असला पाहिजे.

आमच्या इंद्रियद्वारा जें कांहीं ज्ञान आम्हांस उपलब्ध होतें, त्यापलीकडे असलेल्या ज्ञानोदधींतला कांहीं थोडा तरी मासला त्यानें आम्हांस दाखविला पाहिजे. सर्व जगाचें ज्यांत हित होईल, अशा प्रकारचें ज्ञान त्यानें आम्हांस

दिलें पाहिजे. तसेंच त्याचें वचन व दुसरीं अनुभविक शास्त्रवचनें यांत विरोध असूं नये; तसा विरोध असेल तर त्याचें वचन निःसंशय खोटें म्हणण्यास हरकत नाहीं. त्याचें जें कांहीं सांगणें असेल, त्याचा अनुभव अनेकांस घडेल असा मार्ग त्यानें दाखविला पाहिजे. केवळ स्वतःपुरता अनुभव त्याला झाला असला व तो इतरांस देण्याचें सामर्थ्य त्याला नसलें तर तो सद्गुरु होऊं शकत नाहीं.

याप्रमाणें प्रमाणाचे तीन प्रकार सांगितले आहेत. प्रत्यक्ष प्रमाण, अनुमान आणि आप्तवाक्य असे हे तीन प्रकार आहेत. 'आप्त' या शब्दाचा वास्तविक अर्थ 'जें कांहीं मिळालें तें' असा आहे. ज्याला कांहीं ज्ञानप्राप्त बाहेरून करून घेण्याचें कारण उरलें नसून, जो स्वतःच्या अनुभवानें संपूर्ण ज्ञानवान् झालेला आहे तो आप्त, असा अर्थ समजावा.

८. विपर्य्ययो मिथ्याज्ञानमतद्रूपप्रतिष्ठम् ।

विपर्यास होणें हाहि वृत्तीचा एक प्रकार आहे. विपर्यास म्हणजे विपरीत ज्ञान. जसें कमी उजेडांत दोरीचा सर्प भासणें अथवा चकचकीत शिंप पाहून रुपें पडलें आहे असें वाटणें, यास विपर्य्ययज्ञान अथवा भ्रांतिज्ञान असें म्हणतात. हा आपल्या वृत्तींपैकींच एक प्रकार आहे.

९. शब्दज्ञानाऽनुपाती वस्तुशून्यो विकल्पः ।

विकल्प उत्पन्न होणें हा वृत्तीचा आणखी एक प्रकार आहे. एखादा शब्द आपल्या कानीं आला असतां त्याच्या अर्थाचा दूरवर विचार न करतां एकदम एखादा अर्थ मनांत घेऊन त्यावरून तर्कट रचणें याला विकल्प असें म्हणतात. व्यवहारांत या वृत्तीचा अनुभव आपणास पदोपदीं येतो. एखाद्याच्या बोलण्याचा पूर्ण विचार न केल्यामुळें त्याचा भलताच अर्थ करून डोक्यांत राख घालून पाहणारे लोक आपल्या नेहमीं पाहण्यांत येतात. दुर्बल चित्ताची ही एक खूण आहे. ज्याला स्वतःच्या चित्ताचें यत्किंचित्‌हि संयमन करण्याची संवय नाहीं, अशा मनुष्यांच्या ठिकाणीं ही वृत्ति फार जोरांत असल्याचें आढळतें. आत्मसंयमनाचें महत्व किती आहे, हें यावरून शिकण्यासारखें आहे. मनुष्य जों जों दुर्बल चित्ताचा तों तों त्याच्या ठिकाणीं विकल्प अधिक. यामुळें ज्ञानप्राप्तीचा प्रत्येक प्रसंग वायां जातो. आपलें चित्त

केव्हां केव्हां निष्कारण क्षुब्ध होतें हें वारंवार पाहत गेलें पाहिजे. या कसोटीवर आपण स्वतःस नेहमीं घांशीत राहून स्वतःचा कस पाहिला पाहिजे. क्रोधाचा प्रसंग आला असतां तो प्रसंग ज्या गोष्टींमुळें उपस्थित झाला असेल, त्या गोष्टींची पाहणी विवेचकबुद्धीच्या साहाय्यानें करावयाची संवय आपण स्वतःस लावून घेतली पाहिजे. एखाद्या वेळीं कांहीं गोष्टींमुळें आपल्या चित्तास हुरहुर लागते. अशा वेळीं त्या गोष्टी घडून येण्याच्या पूर्वीची सर्व परंपरा चाळून पाहात जावी. आपल्या चित्तावर क्षोभ उत्पन्न करून तद्वारा त्याचें वृत्तींत रूपांतर करण्याचें सामर्थ्य त्या गोष्टींस कसें प्राप्त झालें, हें आपल्या विवेचकबुद्धीनें पाहावें. अशी संवय आपण पक्की लावून घेतली असतां आत्मसंयमनाची संवयहि आपल्या चित्तास लागेल; आणि त्यामुळें तें दिवसेंदिवस अधिक बलवान् होत जाऊन एकाएकीं वृत्त्याकार होणार नाहीं.

१०. अभावप्रत्ययालम्बनावृत्तिर्निद्रा ।

स्वप्न आणि निद्रा हा वृत्तींचाच एक प्रकार आहे. झोंप घेऊन उठल्या-नंतर 'मला झोंप लागली होती' अशी आपली आठवण आपण सांगतों. ज्या गोष्टींचा अनुभव आपणांस प्रत्यक्ष झालेला असतो, त्यांचीच आठवण आपणांस असते. यावरून झोंपेचा अनुभव आपणांस प्रत्यक्ष होत असला पाहिजे, हें सिद्ध होतें. झोंप म्हणजे ज्ञानाचा अभाव असेंहि कित्येक म्हणतात; पण तें म्हणणें चुकीचें आहे; कारण झोंपेंत ज्ञानाचा अभाव असता तर तिचें स्मरण तरी कोठून राहिलें असतें? ज्या अर्थी 'मी झोंप घेतली' असें स्मरण राहतें, त्या अर्थी त्या क्रियेचा ज्ञाता तेथें हजर असला पाहिजे, असें सिद्ध होतें. आपल्यासमोर जें कांहीं प्रत्यक्ष घडलेलें नसतें, त्याचें स्मरण आपणांस राहत नाहीं. स्मरण हा एक प्रकारचा प्रतितरंग आहे. पूर्वी जो एक तरंग चित्तरूपी तळ्यावर उठला होता, त्याचीच पुनरावृत्ति होणें म्हणजे स्मरण. जर गाढ झोंपेच्या वेळीं त्या निद्रावृत्तीचे विशेष असे तरंग चित्तावर उमटले नसते, तर त्यांचा अनुभवहि घडला नसता आणि अनुभ-वाच्या अभावीं त्या तरंगांची पुनरावृत्तीहि घडून येती ना; आणि या पुनरावृत्तीच्या अभावीं स्मरणाचाहि अभावच झाला असता; परंतु ज्या

अर्थी झोंपेची आठवण आपणांस राहते, त्या अर्थी झोंपेचे विशिष्ट असे तरंग त्या वेळीं आपल्या चित्तावर उठले होते, असें म्हटलेंच पाहिजे. यावरून झोंप, स्वप्न आणि स्मृति याहि चित्ताच्या वृत्तीच आहेत, असें निर्विवाद सिद्ध होतें.

११. अनुभूतविषयाऽसम्प्रमोषः स्मृतिः।

कोणत्याहि विषयाचा आपणांस अनुभव झाल्यानंतर त्याचा संस्कार चित्तावर शिल्लक राहिला, तर कांहीं कारणानें तो पुन्हां जागृत झाला असतां त्यास स्मृति असें नांव आहे. ज्या विषयाचा संस्कार चित्तांत शिल्लक राहत नाहीं, त्याची स्मृतीहि राहत नाहीं. एखादी वस्तु आपण पाहिली असतां तिच्यासारख्या दुसऱ्या वस्तूची आठवण आपणांस होते. या दुसऱ्या वस्तूचें पूर्वदर्शन आपल्या चित्तांत संस्काररूपानें निद्रित स्थितींत राहिलें होतें; व तसलीच नवी वस्तु दिसल्याबरोबर तो संस्कार पुन्हां जागृत झाला. तसेंच चित्तांत विकल्प उत्पन्न झाला असतांहि आपलें चित्त स्मृतिरूप होतें. एखादा मनुष्य कांहीं अर्थशून्य शब्द बोलला असतां, तो काय बोलला याचा विचार आपलें चित्त करूं लागतें. अशा वेळीं पूर्वानुभव चाळून पाहण्याची क्रिया तें करूं लागतें. याचा अर्थ तें स्मृतिरूप होऊं लागतें, असा आहे. झोंपेंतहि चित्त कधीं कधीं स्मृतिरूप होतें. आपणांस स्वप्न पडतें, त्या वेळीं पूर्वसंस्कार जागृत होत असतात, व तेच आपण पाहत असतों. आपल्या चित्तावर जे अनेक प्रकारचे तरंग उद्भवतात, त्यांपैकींच स्मृति आणि निद्रा हेहि आहेत. चित्तावर निद्रेचा तरंग उमटला असतां त्याच वेळीं कांहीं पूर्वानुभवाचे तरंग जागृत होत असतात व त्यांस स्वप्न असें नांव आपण देतों. आपल्या जागेपणीं पूर्वसंस्कार जागृत झाले असतां त्यांस आपण स्मृति अथवा आठवण असें नांव देतों, आणि तेच संस्कार झोंपेच्या वेळीं जागृत झाले असतां त्यांस स्वप्न म्हणतों.

१२. अभ्यासवैराग्याभ्यां तन्निरोधः।

अभ्यास आणि वैराग्य यांच्या साधनानें वृत्तींचा निरोध करतां येतो. आपलें मन निर्दुष्ट आणि विचारी असल्याशिवाय आपणांस अलिप्तता प्राप्त होणार नाहीं. नित्यानित्यविवेक करण्याची संवय आपल्या मनास असल्या-

शिवाय त्याला एकतानता प्राप्त होणार नाहीं; कारण तशी संवय आपणांस नसेल, तर लहानशा आघातानेंहि त्याचा क्षोभ होतो; आणि अशा प्रकारच्या क्षुब्धस्थितींत कोणत्याहि गोष्टीचा विचार तें औचित्यानें करूं शकत नाहीं. यासाठीं नित्यानित्यविवेक जरूर पाहिजे. त्याचप्रमाणें अभ्यासाचीहि गोष्ट आहे. आपण कोणतेंहि कर्म केलें, तर त्याचा आघात आपल्या चित्तावर होऊन तेथें तो तरंगाची उत्पत्ति करतो. कांहीं वेळानें ते तरंग नाहींसे झाले तरी त्यांचा संस्कार चित्तांत शिल्लक उरतो. एकाच प्रकारचे बरेचसे तरंग चित्तांत संस्काररूपानें जमले, म्हणजे त्यांच्या समवायीरूपानें संवय उत्पन्न होते. संवय ही जन्मजात स्वभावाइतकीच दृढमूल असते, याचा अनुभव आपणांस आहेच. संवय अत्यंत बळावली म्हणजे जन्मजात स्वभावांत आणि तिच्यांत कांहींच फरक उरत नाहीं; इतकेंच नव्हे, तर मनुष्याचा तो पक्का स्वभावच बनून त्याची दानतहि तदनुरूप होते. आजमितीस आपलें जें कांहीं स्वरूप आहे, तें आपल्या पूर्वसंवयींचें समवायीरूप आहे. संवय इतकी दृढमूल नसती तर तिचा त्याग आपण केव्हांहि करूं शकलों असतों; पण संवयीचा स्वभावच असा आहे, कीं ती आपल्या चित्तांत पक्कें घर करून राहते व तिला हुसकावून लावण्याचें सामर्थ्य आपणांस उरत नाहीं. आपल्या चित्तावर उद्भूत होणारा प्रत्येक तरंग अशा रीतीनें संस्काररूपानें शिल्लक राहिलेला असतो. या सर्व संस्कारांचें एकत्र अथवा समवायी रूप तोच आमचा स्वभाव, तीच आमची दानत. या समवायी संस्कारांपैकीं जो संस्कार ज्या वेळीं जागृत होईल, तदनुरूप आपली वर्तणूक त्या वेळीं होत असते. एखादा चांगला संस्कार जागृत झाला, तर आपली वर्तणूक सुजनांस उचित अशी होते; आणि एखादा वाईट संस्कार जागृत झाला तर आपली वर्तणूकहि दुष्टपणाची होते. एखादा आनंददायी संस्कार जागृत झाला तर आपण हसूं लागतों, आणि एखादा त्याच्या उलट स्वभावाचा संस्कार जागृत झाला तर आपली वर्तणूकहि उलटी होते. आपल्या वाईट संवयी नष्ट करावयाच्या म्हटल्या, तर त्यासाठीं चांगल्या संवयी लावून घेणें, हाच राजमार्ग आपणांस मोकळा आहे. चांगल्या संवयींनीं वाईट संवयींचा नाश केला पाहिजे. यासाठीं आपली दानत सुधारण्याकरितां चांगल्या संवयी आपण लावून घेतल्या पाहिजेत. सदोदित परोपकाररत राहून परहिताचा विचार करावयाचा अशी संवय

आपण हट्टानें लावून घेतली म्हणजे पूर्वीचे वाईट संस्कार निद्रित राहून हळू हळू नष्ट होण्याच्या मार्गास लागतील. मनुष्य कितीहि वाईट असला–कितीहि पापी असला—तरी त्याला निराश व्हावयास नको. कारण, त्याची दानत म्हणजे त्याच्या पूर्वसंस्कारांचा समवायी परिपाक आहे. हे पूर्वसंस्कार नव्या संस्कारांमुळें नष्ट होणें अशक्य नाहीं. एकच गोष्ट अनेक वेळां करीत गेल्यानें संवय लागते, आणि अशा संवयीच्या एकत्र परिपाकामुळें दानत बनते. यासाठीं चांगल्या गोष्टींची आणि सद्विचारांची संवय चित्तास लावून घेतली असतां दानतहि उत्तम प्रतीची बनेल यांत संशय काय ?

१३. तत्रस्थितौ यत्नोऽभ्यासः ।

वृत्तींचा पूर्णपणें निरोध करण्याकरितां अविरत यत्न करणें याचें नांव अभ्यास. मन, बुद्धि, चित्त, इत्यादि स्वरूपें घेणारा सूक्ष्मदेह वस्तुतः एकच आहे, हें पूर्वी सांगितलेंच आहे. सूक्ष्मदेह वस्तुतः एकच असून परिस्थित्यनुरूप तोच वेगवेगळ्या चार रूपांनीं भासतो. या चार स्वरूपांपैकीं चित्त हें स्थिर-रूप आहे. मन अत्यंत चंचलस्वभाव असल्यामुळें तें चित्तावर अनेक प्रकारच्या वृत्ती उपस्थित करतें व यामुळें चित्ताचा क्षोभ होऊन त्यांत आत्मबिंबाचें दर्शन होत नाहीं. मनानें चित्तावर वृत्ती न उठवितां चित्तरूपांत मन लीन होऊन राहावें, यासाठीं जो यत्न करणें त्यास अभ्यास असें म्हणतात.

१४. स तु दीर्घकाल–नैरन्तर्य–सत्काराऽऽसेवितो दृढभूमिः ।

दीर्घकालपर्यंत सतत एकसारखा यत्न करावा, तेव्हां चित्त स्थिर होतें. आपलें साध्य काय आहे, याचा क्षणभरहि विसर पडूं नये, इतकें प्रेम आपल्या साध्याविषयीं आलें पाहिजे. चित्तस्थैर्य एका दिवसांत प्राप्त होईल इतकें तें सोपें नाहीं. आपल्या साध्याचा ध्यास एकसारखा चित्तांत असून निर्धारानें अभ्यास केला, तर कित्येक वर्षांनीं तें साध्य होईल. ‘ **माझे मज कळों येती अवगुण । काय करूं मन अनावर ॥** ’ असें ह्मणण्याची पाळी मोठमोठ्या सत्पुरुषांवरहि येते.

१५. दृष्टाऽऽनुश्राविकविषयवितृष्णस्य वशीकारसंज्ञा वैराग्यम् ।

आपण जे जे विषय दृष्टिद्वारा पाहतों अथवा ज्यांविषयीं श्रवणद्वारा ऐकतों, त्या सर्वांविषयीं ज्यांनीं आपली तृष्णा सर्वथा टाकून दिली आहे, त्यांच्या चित्ताची जी स्थिति तिला वैराग्य असें नांव आहे.

आपणांस कर्मास प्रवृत्त करणाऱ्या इंद्रियांत दोन इंद्रियें प्रमुख आहेत. एक आपली दृष्टि, आणि दुसरें इंद्रिय म्हणजे आपले कान. हीं दोन इंद्रियें अत्यंत प्रबल असून चित्तावर अनेक प्रकारचे तरंग उठविण्याचें त्यांस सामर्थ्य आहे. या दोन प्रबल शत्रूंशीं झुंझावयास वैराग्यच समर्थ आहे. चित्त तरंगाकार होऊं न देतां, त्यास स्थिर ठेवणें हें कठीण काम वैराग्यच करूं शकतें. अत्यंत चंचल मनाचा निग्रह करण्यास उपाय काय, असा प्रश्न अर्जुनानें विचारला असतां त्यास **'अभ्यासेन तु कौंतेय वैराग्येण च गृह्यते'** असा उपाय भगवान् श्रीकृष्णांनीं सांगितला. या दोन इंद्रियांनीं आणलेल्या विषयांचा त्याग आपण करावयास पाहिजे, हेंच आपणांस इष्ट आहे. मी एखाद्या रस्त्यानें जात असतां कोणी मनुष्य येऊन माझ्या खिशांतलें घड्याळ काढून घेतो, हें पाहिल्याबरोबर माझें चित्त एकदम क्षुब्ध होऊन तरंगाकार होतें. असें होतां उपयोगी नाहीं. अशा वेळींहि चित्ताचें स्थैर्य भंग पावूं नये असा यत्न तुम्हीं केला पाहिजे. असें करतां आलें तर तुम्हांस वैराग्याची प्राप्ति झाली असें म्हणतां येईल. हें साध्य होईपर्यंत तुम्हांस विरागी असें नांव देतां येणार नाहीं. अशा रीतीनें सर्व दृग्विषयांचा त्याग तुम्ही केला पाहिजे. इंद्रियद्वारा मिळणाऱ्या सुखांचा यथेष्ट उपभोग घेणें हेंच आपलें कर्तव्य आहे, असें सांगणारे लोक बहुधा सर्वत्र आढळतात. अशा प्रकारच्या सांगण्यांत पर्याय पुष्कळ प्रकारचे असतील; पण त्यांच्या सर्व उपदेशाचा मथितार्थ पाहिला तर इतकाच. या लौकिक विषयांत जबर सामर्थ्य आहे. त्यांचा मोह अनिवार आहे. मी मी म्हणविणारांसहि त्यांचा मोह स्थानभ्रष्ट करतो. त्यांना बाजूस सारून त्यांच्यासंबंधानें आपलें चित्त तरंगाकार होऊं न देणें यास वैराग्य असें म्हणतात. या सर्व विषयांसंबंधीं पक्कें औदासिन्य चित्तांत बाणलें पाहिजे. **'साधकाची वृत्ति असावी उदास'** असा आपल्या आप्तांचा उपदेश

आहे. स्वतःची दृष्टि आणि परकीयांचा उपदेश या दोहोंसहि मागें सारून चित्त स्थिर ठेवणें हेंच वैराग्य. मनाची समता कधींहि बिघडूं न देणें यासच त्याग असेंहि नांव आहे. मुक्तिमार्ग दाखविणारा वाटाड्या एकच आहे. तो वाटाड्या म्हणजे वैराग्य. मुक्तिमार्ग प्रकाशित करणारा दीप एकच आहे. तो दीप म्हणजे वैराग्य.

१६. तत् परं पुरुषख्यातेर्गुणवैतृष्ण्यम् ।

केवळ सर्व विषयांचाच नव्हे, तर गुणांचाहि त्याग करून जें वैराग्य संपादन होतें त्यामुळें पुरुषदर्शन सत्यत्वानें होतें.

गुणांचाहि त्याग करणें ही वैराग्याची अत्युच्च दशा होय. अत्यंत उच्च-प्रतीचें वैराग्य तें हेंच. हें वैराग्य साध्य झालें तर पुरुषदर्शन यथातथ्य होईल असें योग्यांचें वचन आहे. आतां पुरुष म्हणजे काय आणि गुण म्हणजे काय, याचा विचार प्रथम केला पाहिजे. ज्यांचा आपणांस त्याग करावयाचा आहे ते गुण, आणि ज्याचें आपणांस दर्शन होणार तो पुरुष. यांचें स्वरूप प्रथम बरोबर समजलें म्हणजे आपलीं साधनें आणि आपलें साध्य यांचा मेळ बरोबर बसवितां येईल. योगशास्त्राच्या मताप्रमाणें हें सर्व विश्व त्रिगुणात्मक आहे. या तीन गुणांस तम, रज आणि सत्व अशीं नांवें आहेत. अज्ञान अथवा अत्यंत जडता हें तमोगुणाचें व्यक्तरूप आहे, आणि चंचलता हें रजोगुणाचें व्यक्तरूप असून, या दोहोंचें नियमन करून त्यांस समतोल ठेवणें हें सत्वगुणाचें कार्य आहे. जें जें कांहीं या विश्वांत आपणांस गोचर होतें, त्या प्रत्येकाची उत्पत्ति या गुणत्रयांतूनच झाली आहे. सांख्ययोगाच्या मताप्रमाणें या विश्वांतील पदार्थांत अनेक जाती आहेत; परंतु आत्मा हा या सर्व जातींच्या पलीकडे आहे. या विश्वांत जें जें व्यक्तदशेस आलें आहे, त्या सर्वांहून निराळें असें आत्म्याचें रूप आहे. त्या पदार्थांपैकीं अमक्या पदार्थासारखा आत्मा आहे असें सांगतां येणें शक्य नाहीं. तो स्वयंप्रकाश, पवित्र आणि पूर्ण असा आहे. या विश्वांत जें कांहीं तेज, बुद्धि इत्यादि रूपानें आपल्या प्रतीतीस येतें, तें याच आत्म्याचें प्रतिबिंब आहे. सूर्यकिरण पाण्याच्या भांड्यांत पडून त्याच्याद्वारें भिंतीवर परावर्तन पावले म्हणजे तेथें जशी तेजाची झळाळी दिसते, त्याचप्रमाणें आत्म्याचें प्रतिबिंब

या विश्वांत तेज आणि बुद्धि इत्यादि रूपानें प्रतीत होतें. या विश्वांतील दृश्यतेस आलेल्या सर्व वस्तू अचेतन असून आत्मप्रतिबिंबामुळेंच त्या सचेतन होतात. जड डोळ्यांनीं दिसणारे पदार्थ तेवढेच केवळ सृष्टपदार्थ असें समजूं नये; तर मन, विचार इत्यादि सूक्ष्म अंतःसृष्टीचाहि अंतर्भाव सृष्टपदार्थांतच होतो. सृष्टपदार्थांचें स्वरूप जड आहे असें जें आतां सांगितलें, त्याच जड पदार्थांत मन आणि विचार या सूक्ष्म पदार्थांचाहि अंतर्भाव होतो असें समजावें. विचार कितीहि सूक्ष्म असला तरी त्याचें वास्तविक रूप जडच आहे, आणि दगडाचें रूपहि त्याचप्रमाणें जड आहे. जें जें कांहीं व्यक्तदशेस आलें आहे-मग तें स्थूल असो अगर सूक्ष्म असो—त्याचा अंतर्भाव सृष्टींतच होतो. या सृष्टपदार्थांचें आवरण आत्म्याभोंवतीं पडलें आहे. आत्म्याभोंवतालचें हें आवरण निघून गेलें म्हणजे आत्मा आपल्या संपूर्ण तेजानें प्रकाशमान् होतो. पंधराव्या सूत्रांत सांगितल्याप्रमाणें वैराग्य प्राप्त करून घेणें, हाच आत्मभेटीचा राजमार्ग आहे. आतां पुढील सूत्रांत समाधीविषयीं सांगितलें आहे. योग्यांचें साध्य म्हटलें म्हणजे समाधि हेंच आहे.

१७. वितर्कविचाराऽऽनंदऽस्मितास्वरूपाऽनुगमात् सम्प्रज्ञातः ।

सूक्ष्म विवेचकबुद्धि, विवेक, आनंद आणि अत्यंत शुद्ध—केवलरूप—अस्मिता म्हणजे अहंकार यांखेरीज दुसऱ्या कोणत्याहि पदार्थांची प्रतीति ज्या स्थितींत होत नाहीं, त्या स्थितीस संप्रज्ञात अथवा सविकल्प समाधि असें म्हणतात.

समाधीचे प्रकार दोन आहेत. एका प्रकारास संप्रज्ञात अथवा सविकल्प असें नांव असून दुसऱ्यास असंप्रज्ञात अथवा निर्विकल्प असें नांव आहे. एकंदर विश्वाचें नियमन करणाऱ्या शक्तीची प्राप्ति संप्रज्ञातसमाधींत होते. संप्रज्ञातसमाधीचे चार भेद आहेत. ज्या वेळीं मन एकाच ध्येयावर स्थिर होऊन राहतें व दुसऱ्या कोणत्याहि वस्तूचें चिंतन करीत नाहीं, त्या वेळीं त्या स्थितीस सवितर्क संप्रज्ञात समाधि असें म्हणतात. सांख्यमताप्रमाणें सर्व विश्व चोविस प्रकारच्या तन्मात्रांपासून बनलें असून त्या सर्व अचेतन

आहेत. तन्मात्रा म्हणजे परमाणूंहूनहि सूक्ष्म स्वरूपाचे, परंतु जड पदार्थ. आपण एखाद्या खोलींत गेलों आणि तेथें फुलांचा वास सुटला असतां फुलांतील अत्यंत सूक्ष्म पराग हवेंत तरंगत असले पाहिजेत हें आपल्या ध्यानांत येतें; पण हे पराग आपणांस कोणत्याहि साधनानें दिसणें शक्य नाहीं, इतके ते सूक्ष्म आहेत. तन्मात्रांचें स्वरूप अशाच प्रकारचें आहे. एकंदर जड विश्वाचें जें अव्यक्त अथवा अत्यंत सूक्ष्म रूप तें तन्मात्रांपासून बनलें आहे व तेंच पुढें व्यक्त झाल्यावर अनेक प्रकारच्या आकारांनीं भरलेलें विश्व प्रतीत होतें.

अहंकार, बुद्धि आणि मन या सर्वांचें चित्त हेंच एक अधिष्ठान असून त्यांतूनच हीं तिन्ही निर्माण होतात, हें पूर्वी एकवार सांगितलेंच आहे. विश्वांतर्गत अशा अनेक प्रकारच्या शक्ती आहेत. त्यांचें ग्रहण करून त्या विचाररूपानें व्यक्त करण्याचें कार्य चित्त करीत असतें. जेव्हां मूलशक्तीचा आघात आकाशावर होऊन तें स्पंदरूप होतें, तेव्हां त्या स्थितीस अव्यक्त असें नांव आहे. एकंदर विश्व प्रत्यक्ष प्रतीत होऊं लागण्यापूर्वींची ही स्थिति आहे; त्याचप्रमाणें प्रलयकालीं विश्वाची व्यक्तदशा संपून त्यांतील पदार्थ आपापल्या मूलरूपांत लीन झाले म्हणजे त्या स्थितीसहि अव्यक्त हीच संज्ञा आहे; म्हणजे प्रलयाच्या वेळीं विश्वाची जी स्थिति तिला अव्यक्त असें म्हणतात. या अव्यक्त स्थितीहूनहि निराळें असें पुरुषाचें अथवा आत्म्याचें रूप आहे. सांख्यमताचें हें अगदीं थोडक्यांत विवरण केलें आहे.

अव्यक्तरूपाचें ज्ञान आपणांस होऊं लागलें म्हणजे त्याचें नियमन करण्याचें सामर्थ्यहि आपणांस प्राप्त होऊं लागतें. आपलें मन बाह्यपदार्थ सोडून केवळ कारणरूप–सूक्ष्मरूप–सृष्टीचा विचार करूं लागलें म्हणजे त्याला त्या सूक्ष्मरूपाचें नियमन करण्याची शक्ति प्राप्त होते. आपलें मन बाह्यसृष्टींत असतां तें अत्यंत अस्थिर असतें. तें कोणत्याहि एका पदार्थावर स्थिर होऊन राहत नाहीं. पण तें अंतर्मुख होऊं लागलें म्हणजे एका पदार्थावर प्रथम स्थिर होऊं लागतें. तथापि या वेळीं त्याला सूक्ष्म रूपावर स्थिर होण्याचें सामर्थ्य नसतें. याकरितां तें एखाद्या पदार्थाच्या जड रूपावरच प्रथम स्थिर होऊं लागतें. जसें:--एखाद्या मूर्तीचें ध्यान आपण करूं लागलों असतां आपलें मन अंतर्मुख होऊं लागलें म्हणजे इतर वस्तू विसरून त्या

एका मूर्तीवरच स्थिरावतें. त्या वेळीं मूर्तीचे हात, पाय, डोळे इत्यादि बाह्य अवयवांवरच तें स्थिर झालेलें असतें. ह्या स्थितीस **सवितर्कसंप्रज्ञात समाधि**, असें म्हणतात. अशा या स्थितींत मनाला अंतर्मुखता असते ही गोष्ट खरी; तथापि तें जड विषयांच्या पलीकडे जाण्यास समर्थ झालेलें नसतें. वितर्क या शब्दाचा अर्थ प्रश्न असा आहे. सवितर्क म्हणजे प्रश्नयुक्त. अशा स्थितींत आपलें मन, जणूंकाय, जड विषयांस 'तूं कोण, तुझें खरें स्वरूप काय,' इत्यादि प्रश्नच विचारीत असतें! त्या जड विषयांनीं आपल्या प्रश्नाचीं उत्तरें द्यावीं अशी त्याची आकांक्षा असते! जड विषयांचें खरें स्वरूप समजल्याबरोबर त्यांच्या नियमनाचें सामर्थ्यहि मनास आपोआप प्राप्त होऊं लागतें. आतां येथें एक मुद्दा विशेष ध्यानांत ठेवण्यासारखा आहे. या साऱ्या विश्वाचें नियमन करतां येण्याजोगें सामर्थ्य आपणांस प्राप्त झालें, तरी त्यामुळें मुक्ति मिळेल असें मात्र नाहीं, हें नित्य लक्षांत ठेवलें पाहिजे. आपणांस अनुपम सामर्थ्य प्राप्त झालें, तर विश्वांतील पदार्थांचा उपभोग घेण्याची आपली शक्ति वाढेल, इतकेंच. नानाप्रकारचे सुखोपभोग आपण कितीहि भोगले, तरी त्यांपासून मुक्ति मिळेल ही गोष्ट कालत्रयींहि घडणें नाहीं. इंद्रियजन्यसुखाचा उपभोग घेऊन आपण मनास निर्विषय करूं शकूं ही कल्पनाच खोटी आहे.

हें तत्त्व अनेक शतकांपासून मानवजातीच्या कानांवर आदळत आलें असूनहि त्याचें सत्यत्व मनुष्यास अद्यापि पटतच नाहीं. अध्यात्मविद्येंतील हा पहिलाच धडा शिकण्यास अत्यंत कठिण आहे. हा धडा जर आपल्या ध्यानांत पक्का बिंबला तरच आपण मुक्त होऊं. जगांतील सर्व पदार्थांचा उपभोग घेण्याचें सामर्थ्य आपणांस प्राप्त झालें तर काय होईल? तर त्यामुळें या जगांतील पाशांचें बंधन अधिक दृढ मात्र होईल! त्यांतून सुटावें अशी इच्छाहि आपणांस होऊं नये इतकें तें बंधन दृढ होईल, आणि प्रत्येक प्रकारच्या बंधनाचा निश्चित परिणाम म्हटला म्हणजे दुःखप्राप्ति हाच होय. योगमार्गाचें सशास्त्र पद्धतीनें विवरण करावयाचें म्हटलें म्हणजे त्यांतील सर्व स्थळें सविस्तरपणें दाखविणें भाग आहे. याच मार्गास अनुसरून भगवान् पतंजलींनीं सामर्थ्यप्राप्तीच्या स्थलाचें विवरण साकल्यानें केलें आहे. योग्याला शक्ती कोठें आणि कशा प्राप्त होतात, याचें त्यांनीं सविस्तर विवे-

चन केलें असलें, तथापि सिद्धींच्या मागें लागून तेथेंच मुक्काम करण्यांत धोका कसा आहे आणि नुकसान किती आहे, हेंहि त्यांनीं जागोजाग सांगितलें आहे.

सवितर्कसंप्रज्ञात समाधींची स्थिति वर सांगितली. सवितर्कसंप्रज्ञात समाधींत मन जरी एकाच जड विषयावर स्थिरावलेलें असतें, तरी देशकालांचा विचार त्यानें सोडलेला नसतो. 'मी अमुक स्थलीं आणि अमुक कालीं ध्यानस्थ बसलों आहें' अशा प्रकारचा विचार त्या स्थितींतहि थोडाफार जागृत असतोच. ही स्थिति बदलून देशकालांचा विचार अगदीं लुप्त होऊन केवळ जड विषयाशीं मात्र मन एकाकार झालें, म्हणजे त्या स्थितीस **निर्वितर्कसंप्रज्ञात समाधि** असें नांव आहे. यापुढें, जड विषयाचें ध्यान सुटून मन केवळ तन्मात्र विषयक बनलें असतां त्या वेळीं देशकालांचा विचार शिल्लक असला म्हणजे त्या स्थितीस **सविचारसंप्रज्ञात समाधि** असें म्हणतात. तन्मात्रा म्हणजे जड विषयांचें सूक्ष्म–अव्यक्त–स्वरूप, हें वर सांगितलेंच आहे. यानंतर त्या स्थितींत देशकालांचा विचार समूळ लुप्त झाला म्हणजे त्या स्थितीस **निर्विचार संप्रज्ञात समाधि** असें म्हणतात. यापुढें विषयाचें ध्यान सुटूं लागतें. जड अथवा सूक्ष्म विषयस्वरूपाचा ध्यास सुटून मन स्वतःचाच विचार करूं लागतें. विचाराची उत्पत्ति कशी होते, याचा तें विचार करूं लागतें. अशा स्थितीला **सानंदसविकल्प समाधि** असें नांव आहे. यानंतर ध्यानाची पूर्णावस्था व्हावयास लागली म्हणजे जड विषयांचें अथवा तन्मात्ररूप विषयांचें भान होत नाहीं. अशा स्थितींत अहंकाराचें केवळ सात्विकरूप मात्र उरलें म्हणजे त्या स्थितीस **अस्मिता समाधि** असें म्हणतात. अशा स्थितींत देहाध्यासाचा लोप पूर्णपणें झालेला असून, 'मी आहें' इतकी जाणीव होण्यापुरताच अहंकार शिल्लक असतो. अशा स्थितींत जड देहाचा अध्यास पूर्णपणें सुटला असला तरी सूक्ष्मदेहाचा अभिमान शिल्लक असतोच. अभिमान हा शब्द गर्व अथवा ताठा या ग्राम्य अर्थानें वापरलेला नाहीं हें लक्ष्यांत ठेवावें. अभिमान म्हणजे जाणीव इतकाच अर्थ समजावा. या स्थितीला प्रकृतिलय असेंहि नांव आहे. येथेंहि न थांबतां जे आणखी पुढें जातात, तेच पूर्ण मुक्त होतात; म्हणजे त्यांच्या ठिकाणीं 'मीं आहें' हा सात्विक अहंकारहि शिल्लक राहत नाहीं.

१८. विरामप्रत्ययाभ्यासपूर्वः संस्कारशेषोऽन्यः ।

चित्तनिरोधाच्या सतत अभ्यासानें चित्त पूर्णपणें निर्वृत्तिक झालें म्हणजे आणखी एक प्रकारचा समाधि सिद्ध होतो.

या प्रकारास असंप्रज्ञात अथवा निर्विकल्प असें नांव आहे. अशा स्थितींत बाह्यजगाची प्रतीति कोणत्याहि प्रकारें होत नाहीं. या स्थितीला पोहोंचलेला योगी पूर्णपणें मुक्त होतो. संप्रज्ञात अथवा सविकल्प समाधि ही मुक्तस्थिति नव्हे. या स्थितींत असतां आत्मा पूर्ण मुक्त झालेला नसतो. अहंकाराची अगदीं शेवटची छटा तेथें शिल्लक असते. यामुळें तेथपर्यंत पोहोंचलेला योगीहि भ्रष्ट होणारच नाहीं असें म्हणवत नाहीं. त्याला तेथें सर्व सिद्धींची प्राप्ति झालेली असते. या विश्वांतील यच्चयावत् शक्ती त्याच्या घरच्या दासी बनलेल्या असतात; आणि अहंकारहि बीजरूपानें शिल्लक असतो. इंद्रियसुखलालसा उत्पन्न होण्याजोगी परिस्थिति तेथें पूर्णपणें असते. यामुळें त्या सुखलालसेच्या जाळयांत योगी पतन पावण्याची भीति असते; पण एक वेळ तो या विश्वशक्तींच्याहि बाहेर निघून गेला म्हणजे तो पूर्णत्व पावून मुक्त होतो.

वरील एकंदर विवेचन वाचावयास अथवा ऐकावयास फार सोपें आहे; पण त्याप्रमाणें हातून उपासना घडणें मात्र अत्यंत दुष्कर आहे. हा समाधि सिद्ध करण्याचा मार्ग म्हणजे विचारनिग्रह हा आहे. ' **आत्मसंस्थं मनः कृत्वा न किंचिदपि चिंतयेत् ।** ' असा मार्ग भगवान् श्रीकृष्णांनीं सांगितला आहे. मनाचा पूर्ण निरोध करून कोणताहि विचार तेथें उठूं देऊं नये. विचाराची उत्पत्ति होते न होते तोंच त्याला दावून टाकावयाचें, असा हा मार्ग आहे. मनावर कोणताहि विचार उद्भवेनासा झाला म्हणजे तें अगदीं निष्पंद होतें. ज्या क्षणीं तुमच्या मनाची इतकी निष्पंद स्थिति होईल, त्याच क्षणीं तुम्हीं मुक्त व्हाल. आतां यांतहि एक धोक्याचें ठिकाण आहे तें सांगतों. एकंदर योगमार्गाचें बुद्धिपूर्वक अवलोकन न करतां व त्यांतील सर्व खाणाखुणा गुरुकडून समजावून न घेतां केवळ आपल्याच बळावर या मार्गाच्या मागें एखादा मनुष्य लागला, तर मन सत्वगुणसंपन्न होण्याच्याऐवजीं तें तमोगुणी होण्याचा मात्र पुष्कळ संभव आहे. तमोगुणाच्या अवस्थेंतहि स्पंद नाहीं हें आपणांस ठाऊक आहेच. दगड कधींहि विचार करीत नाहीं. तो तमोगुणी असल्यामुळें

विचारांची उत्पत्ति तेथें संभवतच नाहीं. त्याचप्रमाणें असा मनुष्य तमोगुणी म्हणजे जड होण्याचा मात्र संभव आहे. मनाला निष्पंदावस्था प्राप्त करून देणें म्हणजे त्याला दगडाची स्थिति प्राप्त करून देणें नव्हे. मनाला पूर्णपणें ताब्यांत आणून त्याला निष्पंद करणें हें अत्यंत बिकट कार्य असून तें खऱ्या शूराला मात्र साध्य आहे.

असंप्रज्ञात अथवा निर्विकल्प समाधि सिद्ध झाला म्हणजे तो मनुष्य दग्ध-बीज होतो. ज्या स्थितींत बाह्य जगाचें भान संवेदनारूपानें तरी शिल्लक असतें त्या स्थितींत वासनाबीज केवळ निद्रितावस्थेंत असतें. वासनांचे स्पंद चित्ता-वर स्पष्टपणें उमटूं न देण्याइतकें सामर्थ्य अशा स्थितींत मनाला प्राप्त झालें असलें, तरी तें बीज पूर्णपणें नष्ट करण्याचें सामर्थ्य त्याला नसतें. यामुळें विचा-रांचा निरोध झाला तरी ते बीजरूपानें चित्ताच्या बुडाशीं दडी मारून बस-लेले असतात; आणि योग्य परिस्थिति मिळाल्याबरोबर तरंगरूपानें चित्तावर ते पुन्हां उद्भवतात. पण मनाचाच बहुतांशीं लय होऊन या विचारांचें बीजही समूळ दग्ध झालें म्हणजे कोणत्याहि स्थितींत चित्ताला ते क्षुब्ध करूं शकत नाहींत. विचारबीज अथवा वासनाबीज एकवार दग्ध झालें म्हणजे '**पुनरपि जननं पुनरपि मरणम् । पुनरपि जननीजठरे शयनम् ॥** ' ही परंपराही नाश पावते. बीं शिल्लक असेपर्यंत तें जमिनींत पेरलें जाण्याचा व पुन्हां वृक्षरूपानें उद्भवण्याचा संभव असतो; पण तेंच जळालें म्हणजे नव्या वृक्षांची उत्प-त्तिहि खुंटलीच.

आतां येथें आणखीहि एक शंकास्थान आहे. मनाचें मनपण गेलें आणि ज्ञानहि नष्ट झालें तर अशी स्थिति म्हणजे दगडाची स्थितीच नव्हे काय ? या प्रश्नाचाहि विचार करणें योग्य आहे. आपण ज्याला ज्ञान अशी संज्ञा लावतों, ती स्थिति असंप्रज्ञात समाधीच्या स्थितीच्या अलीकडची स्थिति आहे. कोणत्याहि स्थितीच्या आत्यंतिक पर्यवसानाचें स्वरूप एकसारखेंच असतें, याचें विवेचन पूर्वी एकवार केलेंच आहे [प्रथमखंड कर्मयोग, प्रकरण २]. प्रकाशस्पंदांची गति अत्यंत मंद असली म्हणजे ती आपणास दिसत नसल्यामुळें तिला अंधार असें नांव आपण देतों. हा स्पंद जरा झपाट्याचा झाल्याबरोबर प्रकाश दृश्य होतो आणि आपण त्याला उजेड म्हणतों.

हाच स्पंद अत्यंत झपाट्याचा झाला म्हणजे तोहि आपल्या दृष्टिपथांत येत नाहीं. मेणबत्तीची ज्योत आपणांस प्रकाशमय दिसते; पण मद्यार्कांच्या दिव्याची ज्योत तीहून अधिक अंधुक असते. याचें कारण मद्यार्कांच्या ज्योतींत प्रकाशकिरणांचे स्पंद अधिक झपाट्यानें होत असतात हेंच होय. हा वेग याहूनहि अधिक वाढला तर ती ज्योत आपणांस मुळींच न दिसण्या-इतकी अंधुक होईल. पूर्ण तमोगुणाची म्हणजे अज्ञानाची स्थिति ही अगदीं खालची पायरी असून, ज्ञानावस्था ही मधली व संवेदनातीत स्थिति ही अगदीं शेवटची पायरी आहे. प्रकाशस्पंदांबद्दल जें वर सांगितलें, तें या अवस्थात्रयासहि लागू पडतें. यांतील पहिली आणि शेवटची या दोन अवस्था बाह्यतः सारख्याच दिसतात. ज्ञानावस्था असें नांव जिला आपण देतों ती केवळ शुद्धावस्था नसून संकीर्णावस्था आहे. अनेक प्रकारच्या सृष्ट पदार्थांचें मिश्रण करून ती अवस्था आपण बनविली आहे. तेथें मनबुद्ध्यादि अंतःसृष्टि आपल्याच कर्तबगारीची असून त्यांच्या द्वारा बाह्यजगांतील वस्तूंवर नामरूपाचे आरोप करून ही ज्ञानावस्था आपण निर्माण केली आहे. ['प्रथम खंड विवेचकबुद्धि आणि धर्म' हा निबंध पाहा.] ह्यासाठीं ज्ञानावस्था ही संकीर्ण स्वरूपाची आणि म्हणून खोटी-आरोपित-अवस्था आहे.

चित्तावर कोणताहि विचारतरंग उद्भवूं न देण्याचा अभ्यास आपण सतत केला, तर सध्या आपले अंगस्वभावरूप बनलेले दोप-चांचल्य, आळस इत्यादि-नाहींसे होतील; आणि क्रमाक्रमानें ज्यांना आपण सद्गुण असें नांव देतों, त्या वृत्तीहि नष्ट होऊं लागतील. सोनें शुद्ध करण्याकरितां त्यांत कांहीं रसायनें घालून त्यास खूप आंच लावली म्हणजे शुद्ध सोन्याशिवाय इतर मिश्रित झालेले पदार्थ जळून जातात; व त्यांबरोबरच तीं रासायनिक द्रव्येंहि नाश पावतात. त्याचप्रमाणें मनाचा सदोदित निरोध करीत राहिलें असतां त्यांतील दोप आणि गुण या दोहोंचाहि नाश होईल हें उघड आहे. अशा स्थितींत दोषांचा नाश गुण करीत असतात आणि शेवटीं स्वतःहि नष्ट होतात. गुण आणि दोप नष्ट झाले म्हणजे आत्म्यावरचे हे आरोप निघून जाऊन तो स्वतःच्या संपूर्ण तेजानें प्रकाशूं लागतो. माध्यान्हींच्या सूर्याआड ढग आले असतां जसा तो दिसेनासा होतो, तसाच आत्मा गुणदोषांच्या आरोपा-मुळें झांकल्यासारखा झाला आहे. सूर्याच्या तेजांत वास्तविक कोणताहि

उणेपणा आला नसतांहि जसें त्याचें तेज नष्टप्राय होतें, तशीच आज आत्म्याचीहि स्थिति आहे. त्याजवरील गुणदोषांचा आरोप निघून गेला म्हणजे तो सर्वव्यापी, सर्वज्ञ आणि सर्वशक्तिमान् असल्याचा प्रत्यय येईल. अशी स्थिति प्राप्त झाली म्हणजे ' मला मृत्यु नाहीं व जन्महि नाहीं, तसेंच मला पार्थिव अथवा स्वर्गीय सुखाचीहि जरूर नाहीं ' असें तुह्मीं म्हणूं लागाल. वस्तुतः जन्म कधीं झालाच नव्हता, असा प्रत्यय तुम्हांस आल्यानंतर मृत्यूची भीति तरी तुम्हांस कशी वाटेल? जन्म व मृत्यु हे तुमचे स्वतःचे (पुरुषाचे) धर्म नसून ते प्रकृतीचे धर्म आहेत व त्यांचा आरोप कांहीं काळ पुरुषावर झालेला होता असें तुह्मांस निःसंशय समजून येईल. आरशावर ऊन पडलें असतां त्या प्रकाशाचें प्रतिबिंब भिंतीवर पडतें; आणि आरसा हालला असतां तें प्रतिबिंबही हालूं लागतें. अशा स्थितींत त्या भिंतीकडे वस्तुतः कांहींच कर्तृत्व नसून जर ती हालचाल आपल्यामुळें होते असें त्या भिंतीस वाटलें तर तो तिचा मूर्खपणाच म्हटला पाहिजे. आपली मनुष्याची गोष्टहि अशीच आहे. आपलें चित्त स्वतःवर अनेक प्रकारचे तरंग उठवून तदाकार होतें. त्या तरंगांचें सुखदुःख वस्तुतः आपणांस कांहींच नसतां आपण तदाकार होऊन निष्कारण सुखदुःख भोगीत असतों. समाधीच्या स्थितींत या साऱ्या स्वप्नांतून जागृति येते; व ही जागृति एकवार आली म्हणजे पुन्हां स्वप्नें पडण्याची भीति उरत नाहीं. अशा स्थितींत तुम्हांस कांहीं इच्छा झालीच तर तिची तृप्तिहि तत्क्षणींच होईल. इच्छातृप्तीसाठीं कोठेंहि तोंड वेंगाडण्याचें अथवा एखाद्याची खोटी स्तुति करण्याचें तुह्मांस कारणच उरत नाहीं. तुह्मी या साऱ्या विश्वाचे मालक बनल्यामुळें त्यांतील सर्व वस्तू तुमच्या मालकीच्याच होणार. ' **कर्तुमकर्तुमन्यथाकर्तुम्**' असें सामर्थ्य तुमच्या आंगीं आल्यावर तुह्मी स्तुति तरी कोणाची आणि कां करावी ?

सांख्यमताप्रमाणें ईश्वरास अस्तित्व नाहीं. ईश्वर अशी कांहीं व्यक्ति असणेंच शक्य नाहीं असें सांख्यांचें मत आहे. जर ईश्वर म्हणून कोणी व्यक्ति असेल तर त्यालाहि आत्मा असला पाहिजे. तसेंच तो आत्मा बद्ध अथवा मुक्त यांपैकीं एखाद्या स्थितींत असलाच पाहिजे हें उघड आहे. जर तो स्वतः बद्धस्थितींत असेल तर सृष्टिनियमांची शृंखला त्याच्याहि पायांत असावी हें रास्तच आहे. मग सृष्टिनियमांनीं बद्ध असलेला ईश्वर या

जगाची उत्पत्ति करूं शकेल, हें संभवतच नाहीं. तो स्वतःच गुलाम असल्यामुळें धन्याच्या घरांतील वस्तूंस हात लावूं शकणार नाहीं. जर तो मुक्तस्थितींत आहे असें मानलें तर विश्व निर्माण करण्याची आणि त्याचें नियमन करीत बसण्याची त्याला जरूर तरी कां वाटावी ? मुक्तस्थितींत त्याला कांहीं इच्छा असणें संभवत नाहीं. ' मी अपूर्ण आहें ' ही जाणीव शिल्लक आहे, तोंपर्यंतच कसली तरी इच्छा उद्भवण्याचा संभव आहे. जो स्वयंपूर्ण आहे, त्याला इच्छा उद्भवण्याचें कारणच नाहीं. यासाठीं त्याला कसलीच इच्छा उरली नसतां विश्व उत्पन्न करण्याची इच्छा तरी कां उद्भवावी ? सांख्यांचें आणखी असेंहि ह्मणणें आहे कीं ईश्वराचें अस्तित्व मानण्याची कांहीं जरूरी आहे असें नाहीं. सृष्टीनें आपलें हृद्गत स्वतःच तुमच्यापाशीं मोकळेपणानें सांगितल्यावर मग सृष्टि हें एक मोठें कोडें आहे, ही आजची भावना नष्ट होईल. हें रहस्य तुम्हांस सांगण्याची सृष्टीची तयारी आहे. मग त्यासाठीं आणखी एक निराळा परमेश्वर कां कल्पावा ? परमेश्वराचें अस्तित्व कां मानावें आणि अशा कल्पनेपासून विशेष फायदा काय, असा सांख्यांचा प्रश्न आहे. या विश्वांत अनेक आत्मे जवळ जवळ पूर्णस्थितीपर्यंत पोहोंचलेले आहेत. ते पूर्ण मुक्तावस्थेंत नसून सिद्धीचें स्वामित्वहि त्यांनीं सोडलेलें नाहीं. कांहीं कालपर्यंत ते या विश्वांत वावरत असतात व सर्व सिद्धी त्यांच्या दासी असल्यामुळें विश्वाचें धनीपणहि त्यांस प्राप्त झालेलें असतें. यांसच वाटेल तर परमेश्वर असें नांव द्यावें असें महामुनि कपिल यांचें मत आहे. कपिलमुनि हे सांख्यमताचे आद्य प्रवर्तक होत. आपणांपैकीं प्रत्येकास असें ईश्वरत्व मिळेल. वेदांत जे अनेक प्रकारचे देव वर्णिले आहेत, ते यांपैकींच होत असें सांख्यांचें म्हणणें आहे. पूर्ण मुक्तावस्थेंत असून या जगाचा उत्पन्नकर्ता आणि नियंता असा परमेश्वर नाहीं, असें त्यांचें म्हणणें आहे. योग्यांचें मत याहून भिन्न आहे. ' पूर्ण मुक्तस्थितींत असून या विश्वाचें अनंतकाल नियमन करणारा असा परमेश्वर आहे. तो सर्व गुरूंचा गुरु आहे, ' असें योग्यांचें मत आहे. जवळ जवळ पूर्णावस्थेंतले असे आत्मे या विश्वांत विचरत आहेत हेंहि सांख्यांचें ह्मणणें योग्यांस मान्य आहे. अगदीं पूर्णावस्थेच्या जवळ ते असून विश्वाच्या एखाद्या भागाचें नियमनही ते करतात असें योग्यांचें मत आहे.

१९. भवप्रत्ययो विदेहप्रकृतिलयानाम् ।

ही समाधीची स्थिति प्राप्त होण्याबरोबर पूर्ण वैराग्य अंगीं नसेल तर अशा स्थितीमुळें पूर्ण मुक्तावस्था प्राप्त न होतां देवत्व अथवा प्रकृतिलयत्व प्राप्त होतें.

देव म्हणजे सृष्टीच्या एखाद्या अंगाचें नियमन करणारा अधिकारी असा अर्थ समजावा. अशा प्रकारचें देवत्व अनेकांस पाळीपाळीनें मिळतें. पण या स्थितींत पूर्ण मुक्तावस्थेची प्राप्ति मात्र होत नाहीं.

२०. श्रद्धा-वीर्य-स्मृति-समाधि-प्रज्ञापूर्वक इतरेषाम् ।

ज्यांना कोणत्याहि प्रकारची इच्छा शिल्लक राहिलेली नसते व जे पूर्ण विरागी असतात, त्यांस श्रद्धा, वीर्य, स्मृति, समाधि आणि प्रज्ञा यांच्यायोगें पूर्णावस्था प्राप्त होऊन ते मुक्त होतात.

२१. तीव्रसंवेगानामासन्नः ।

जे तीव्र वैराग्ययुक्त असून सतताभ्यासी असतील, त्यांस फलप्राप्ति लवकर होईल.

२२. मृदुमध्याधिमात्रत्वात् ततोऽपि विशेषः ।

ज्याप्रमाणें अभ्यासाचे मार्ग तीव्र, मध्यम अगर मृदु असतील, त्या मानानें फलप्राप्ति लवकर अगर उशिरां होईल.

२३. ईश्वरप्रणिधानाद् वा ।

ईश्वराच्या दृढ उपासनेमुळेंहि फलप्राप्ति लवकर मिळेल.

२४. क्लेशकर्मविपाकाशयैरपरामृष्टः पुरुषविशेष ईश्वरः ।

ईश्वर म्हणजे एक विशिष्ट पुरुष असून त्याला कसल्याहि प्रकारचे क्लेश संभवत नाहींत. तो कर्म करीत नाहीं, अथवा त्याचें फलहि भोगीत नाहीं. तसेंच त्याला कशाची इच्छाहि नसते.

पातंजल योगसूत्रांची रचना मुख्यत्वेंकरून सांख्यमतास अनुसरून केली असल्याचें पूर्वी एकवार सांगितलेंच आहे. योग्यांच्या मताप्रमाणें परमेश्वरास

अस्तित्व असून सांख्यमताप्रमाणें परमेश्वराचें अस्तित्व नसतें. हा त्या दोन मतांत भेद आहे. परमेश्वराला अस्तित्व आहे असें योग्यांचें मत असलें, तरी त्यांनीं त्याजवर उत्पत्तिकर्तृत्वादि अनेक गुणांचा आरोप केलेला नाहीं, हें ध्यानांत ठेवलें पाहिजे. जगाची उत्पत्ति परमेश्वरानें केली अशा प्रकारच्या मतास योगी पुष्टि देत नाहींत. परमेश्वर या सृष्टीचा उत्पादक आहे असें श्रुतीचें म्हणणें आहे. सृष्टींत ज्या अर्थीं अत्यंत एकतानता आहे, त्या अर्थीं ती एकाच महत्तत्वापासून उत्पन्न झाली असली पाहिजे, असा श्रुतीच्या म्हणण्याचा इत्यर्थ आहे. परमेश्वराचें अस्तित्व योग्यांसहि मान्य आहे, तथापि त्यांची विचारसरणी भिन्न असून ते आपल्या मताची सिद्धि कांहीं निराळ्याच प्रकारानें करतात.

२५. तत्र निरतिशयं सर्वज्ञबीजम् ।

त्याच्या (ईश्वराच्या) ठिकाणीं ज्ञान अनंतत्वानें वास करीत असतें व इतरांच्या ठिकाणीं तेंच अनंतज्ञान बीजरूपानें असतें.

आपल्या मनाचें सामर्थ्य अनंत आहे. यामुळें मर्यादित आणि अमर्याद अशा दोन्ही परिस्थितींत तें सदोदित हेलकावे खात असतें. मर्यादित स्थलाचा विचार करीत असतां असतांच तें अमर्याद स्थलाचाहि विचार करूं लागतें. आपले डोळे क्षणभर मिटून एखाद्या मर्यादित स्थलाचें चिंतन तुम्ही करूं लागलां, तर त्यांतच तुमचें मन एकदम कसें विस्तार पावूं लागतें याचा प्रत्यय तुम्हांस येईल. कालचिंतनाची गोष्टहि अशीच आहे. एखाद्या सेकंदाचा विचार करतां करतां तुमच्या मनाची भावना विस्तृत होऊं लागून अनंतत्वाचा विचार तें करूं लागतें. हेंच ज्ञानासहि लागू आहे. मनुष्यांत ज्ञान हें बीजरूपानें असतें; तथापि त्याच्या अनंतत्वाचाहि विचार त्याच क्षणीं आपल्या मनांत येतो. यावरून मर्यादित आणि अमर्याद असें द्विधारूप ज्ञानास आहे हें सिद्ध होतें. अमर्याद अथवा अनंत ज्ञान हेंच ईश्वराचें रूप आहे असें योग्यांचें मत आहे.

२६. स एषः पूर्वेषामपि गुरुः कालेनानवच्छेदात् ।

ईश्वर कालानें परिच्छिन्न नसल्यामुळें अत्यंत प्राचीन गुरूंचाहि तो गुरु आहे.

सर्व ज्ञानाचा निधि आपणांतच आहे ही गोष्ट खरी, तथापि त्या ज्ञानाचा प्रत्यक्ष अनुभव होण्यास दुसऱ्या एखाद्या ज्ञानवानच्या मदतीची अपेक्षा असते. आपल्यांतील ज्ञान दृश्यत्वास आणण्याची शक्ति आपणांत आहे; तथापि ती जागृत करून प्रत्यक्ष कार्यकारी होण्यास दुसऱ्या ज्ञानवानाच्या मदतीची अपेक्षा आहे असें योग्यांचें म्हणणें आहे. दगड अथवा एखादा मृत्पिंड आपल्यांतील ज्ञान दृश्यत्वास आणूं शकत नाहीं. तसें करण्यास दुसऱ्या ज्ञानवानाचीच मदत लागते. ज्ञानवानाच्या क्रियेनेंच आपल्यांतील ज्ञान व्यक्तदशेस येऊं लागतें. आपल्यांतील ज्ञान व्यक्तदशेस येण्यास आपल्याभोंवतीं दुसरे सज्ञान प्राणीच असावे लागतात, असा आपला नेहमींचा अनुभव आहे. त्याप्रमाणें प्राचीन महात्म्यांचें ज्ञान व्यक्तदशेस आलें तें त्यांच्या सद्गुरूच्या साहाय्यानेंच आलें असलें पाहिजे असें योग्यांचें म्हणणें आहे. या जगांत सद्गुरूंचें वास्तव्य निरंतर असतें. पूर्वकालीं ते होते, वर्तमानकालीं ते आहेत आणि भविष्यत्कालींहि ते असणारच. त्यांच्या अस्तित्वावांचून ज्ञान व्यक्त-दशेस येण्याचें अन्य साधनच नाहीं, असें योग्यांचें मत आहे. परमेश्वर हा आद्य गुरु आहे. तो सर्व गुरूंचा पहिला गुरु. देव अथवा देवदूत या सर्वांचाहि गुरु परमेश्वरच आहे; कारण देव अथवा देवदूत झाले तरी त्यांचें स्वरूप कालानें मर्यादित आहे. यामुळें अमर्याद आणि कालातीत परमेश्वर हाच त्यांचा सद्गुरु असला पाहिजे. योग्यांनीं दोन विशिष्ट सिद्धांत सांगितले आहेत. समर्यादाप्रमाणेंच अमर्यादाचा विचार ज्या अर्थी आपलें मन करूं शकतें, त्या अर्थी त्यांपैकीं एक खरें मानलें तर दुसरेंहि खरें मानलें पाहिजे; अथवा दोन्ही खोटीं मानलीं पाहिजेत. केवळ मनाचा तरंग या दृष्टीनें विचार करतां अमर्याद आणि समर्याद या तरंगद्वयाची योग्यता सारखीच आहे. ज्ञान हें बीजरूपानें तरी मनुष्यांत आहे हें तुम्हांस कबूल असेल तर त्याच ज्ञानाचा जेथें परमावधि झाला आहे असें एखादें स्वरूप असलें पाहिजे हें म्हणणेंहि तुम्हांस कबूल असलें पाहिजे. मनुष्यामनुष्यांत एक अगदीं कमी प्रतीचा, दुसरा त्याहून अधिक आणि तिसरा महाज्ञानी आढळून येतो. मग अनंतज्ञान ज्या ठिकाणीं व्यक्तत्वास आलें आहे असें अस्तित्वहि असलें पाहिजे, असें योग्यांचें म्हणणें आहे. मनुष्यांत बीजरूपानें ज्ञान आहे असें कबूल केलें, तर दुसरें म्हणणेंहि कबूल केलेंच पाहिजे; अथवा दोहोंचाहि

त्याग केला पाहिजे. मनुष्यांत ज्ञानाच्या व्यक्तदशेचें थोडें परिमाण आढळतें ही गोष्ट नाकारतां येत नाहीं. मग याच व्यक्तदशेचें परिमाण वाढून ती अमर्याद होणें अशक्य आहे काय ? अमर्याद ज्ञान हेंच परमेश्वराचें स्वरूप. योग्यांचें दुसरें मत असें आहे, कीं कोणतेंहि ज्ञान गुरूच्या सांनिध्यावांचून व्यक्तदशेस येऊं शकत नाहीं. मनुष्यप्राणी म्हणून जो कांहीं व्यक्तिविशेष सध्या बनला आहे, तो आपल्यांतील गुणांच्या उत्क्रांतीनेंच बनला आहे असें आधुनिक तत्त्ववेत्त्यांचें म्हणणें आहे. आम्हांसहि हें मत मान्य आहे. सर्व ज्ञान मनुष्यांत आहे असें आमचेंहि मत आहे. तथापि तें ज्ञान व्यक्तदशेस येण्यास परिस्थितीहि अनुकूल असावी लागते, हें नाकबूल करतां येत नाही. तसेंच गुरूच्या सांनिध्यावांचून ज्ञान व्यक्त होऊं शकत नाहीं, हेंहि आपण पाहतोंच. मग देव अथवा देवदूत यांचाहि कोणी तरी गुरु असला पाहिजे. महात्मे, देव आणि देवदूत कितीहि मोठे झाले तरी ते मर्यादित आहेत. त्यांचाहि कोणी गुरु असलाच पाहिजे. यावरून कालस्थलातीत आणि अनंतज्ञान जेथें पूर्ण व्यक्तदशेस आलें आहे असा कोणीं असला पाहिजे हें योग्यांचें मत ग्राह्य मानल्यावांचून गत्यंतर नाहीं. हाच अनंतज्ञानवान् आणि अनाद्यनंत असा प्राणी म्हणजे परमेश्वर.

२७. तस्य वाचकः प्रणवः ।

ॐकार हा त्याचा बोधक शब्द आहे. आपल्या मनांत जितका कांहीं कल्पनासमूह आहे, त्यापैकीं प्रत्येक कल्पनेला शब्द आहे. आपली प्रत्येक कल्पना आपणांस शब्दानें व्यक्त करतां येते. शब्द आणि विचार यांचा अभेद्य संबंध आहे. शब्दावांचून विचार उद्भवत नाहीं. किंबहुना, विचार आणि शब्द हीं एकाच वस्तूचीं दोन रूपें असून त्यांपैकीं एक अव्यक्त आणि दुसरें व्यक्त आहे. विचार हें अव्यक्तरूप असून तेंच व्यक्तत्वास–दृश्यत्वास–आलें म्हणजे तोच शब्द होतो. विचार आणि शब्द यांची जोडी कोणत्याहि साधनानें फोडतां येणें शक्य नाहीं. कांहीं विद्वान् लोक एकत्र बसले आणि त्यांनीं शब्द व भाषा तयार केली; ही भाषेच्या उत्पत्तीची उपपत्ति चुकीची आहे असें निःसंशय सिद्ध झालें आहे. भाषा आणि शब्द यांची उत्पत्ति मनुष्याच्या उत्पत्तीबरोबरच झालेली आहे. शब्द आणि विचार यांचा अन्योन्य

संबंध कोणत्या प्रकारचा आहे याचा आतां विचार करूं. विचार म्हटला कीं त्याचें व्यक्तरूप जो शब्द तो असलाच पाहिजे हें खरें; तथापि एक विचार व्यक्त करण्यास शब्दहि एकच असला पाहिजे असें नाहीं. एकच विचार निर-निराळ्या वीस देशांत अस्तित्वांत असू शकेल. असें असतांहि त्याचे दर्शक शब्द भाषाभेदानें वीस असतात. प्रत्येक विचार व्यक्त होण्यास शब्द असला पाहिजे हें खरें असलें तरी त्याचा ध्वनि एकसारखाच असला पाहिजे असें मात्र नाहीं. निरनिराळ्या मानवजातींत निरनिराळे ध्वनिविशेष असतात. विचार आणि शब्द यांचा संबंध नैसर्गिकपणेंच अभेद्य असला तरी ध्वनि आणि विचार यांचा संबंध अभेद्य असला पाहिजे असें नाहीं. एकच विचार अनेक प्रकारच्या ध्वनींनीं व्यक्त होतो असें भाष्यकाराचें मत आहे. ध्वनि-निरनिराळ्या प्रकारचे असले, तरी विचार व्यक्त होण्यास कोणत्या प्रकारच्या तरी ध्वनींचें साहाय्य असावें लागतें, हा मुख्य मुद्दा खरा आहे. आपणांस व्यक्त करावयाचा विचार आणि त्याकरितां आपण योजलेलें ध्वनिचिन्ह यांचा कांहीं विशेष संबंध नसेल, तर आपलें चिन्ह सामान्य प्रचारांत रूढ होणार नाहीं. ध्वनिचिन्ह हें विचाराचें व्यक्तरूप आहे. एखादा अव्यक्त वस्तु-विचार—बराच काळ प्रचारांत असल्याबद्दल आपणांस माहिती असली व त्याचें एखादें विशिष्ट ध्वनिचिन्हहि बराच काळ प्रचारांत असलें म्हणजे त्या अव्यक्त वस्तूचा व तिचा—व्यक्त ध्वनिचिन्हाचा—विशेष संबंध असला पाहिजे असें मानावयास हरकत नाहीं. कारण, एखाद्या ध्वनिचिन्हामुळें एखादी विशेष भावना अनेकांच्या मनांत उद्भवत असल्याशिवाय तें ध्वनिचिन्ह बराच काळपर्यंत प्रचारांत रूढ राहणें शक्य नाहीं. एखादें व्यक्त ध्वनिचिन्ह—अक्षर इत्यादि—पाहिल्याबरोबर त्या चिन्हांशीं युक्त अशी एकादी विशिष्ट कल्पना आपल्या मनांत येते. विशिष्ट चिन्हामुळें विशिष्ट कल्पना उद्भवणें हें साहच-र्याचें फळ आहे. एक कल्पना व तिचें विशिष्ट चिन्ह यांचें दर्शन आपणांस अनेक वेळ झाल्यानें ती जोडी आपल्या मनांत कायमची होऊन बसते. कांहीं विशेष प्रकारच्या भावनाहि अशा प्रकारें चिन्हांमुळें रूढ होऊन बसल्या आहेत. क्रुसाचें चिन्ह अथवा स्वस्तिक चिन्ह पाहिल्याबरोबर आपल्या मनांत कांहीं विशेष भावना जागृत होतात असा आपला अनुभव आहे. हीं चिन्हें कोणी प्रचारांत आणलीं, याची माहिती आपणांस नसतांहि आपल्या-

पैकीं हजारों लोकांच्या मनांत त्या चिन्हांच्या दर्शनाबरोबर विशेष भावना उत्पन्न होतात, ही गोष्ट मात्र खरी. यावरून व्यक्त चिन्ह आणि अव्यक्त भावना अथवा विचार यांच्यामध्यें कांही नैसर्गिक संबंध असला पाहिजे, असें सिद्ध होतें. त्या चिन्हाचा ध्वनि कानीं पडल्याबरोबर त्याच्याशीं संयुक्त असलेली भावनाहि आपल्या मनांत उद्भूत होते.

परमेश्वरवाचक चिन्ह ॐ हें आहे असें भाष्यकाराचें मत आहे. आतां याच चिन्हाचें विशेष महत्व काय आहे, याचा विचार केला पाहिजे. परमेश्वरवाचक हजारों शब्द हजारों ठिकाणीं प्रचारांत असतां या एकाच शब्दाला एवढें महत्व कां देण्यांत आलें ? एकच विचार व्यक्त करण्यास हजारों प्रकारच्या शब्दांत उपयोग होत असतो. त्याचप्रमाणें ईश्वरविषयक कल्पना व्यक्त करण्यासहि हजारों शब्द असतात, हेंहि खरें आहे. तथापि अनेक प्रकारच्या शब्दसमूहास सर्वसाधारण असें एकच चिन्ह असणें इष्ट आहे. अनेक प्रकारचा कल्पनासमूह एकाच चिन्हानें व्यक्त होणें शक्य असेल तर तसें करणें इष्ट आहे, हें उघडच आहे. जो एक शब्द अथवा ध्वनि उच्चारतांच अनेक कल्पना एकदम जागृत होतील अशा प्रकारचा तो शब्द असला पाहिजे. ध्वनींचा उच्चार करतेवेळीं आपणांस श्वासनलिका आणि टाळा यांचा उपयोग करावा लागतो. आतां सर्व प्रकारच्या ध्वनींत सामान्य असा ध्वनि कोणता याचा विचार केला पाहिजे. विशेषतः कोणत्याच प्रकारची मेहनत करावी न लागतां अगदीं सहजगत्या उच्चारतां येण्याजोगा ध्वनि कोणता, याचा विचार केला तर ॐ हा ध्वनि अशा प्रकारचा आहे हें आपल्या लक्ष्यांत येईल. यामुळें ॐ हा ध्वनि इतर सर्व प्रकारच्या ध्वनींचा मूळपाया आहे असें म्हणावयास हरकत नाहीं. ॐ या ध्वनींत तीन ध्वनींचा अंतर्भाव झालेला आहे. ते तीन ध्वनि अ, ऊ आणि म हे होत. यांतील पहिला अ हा ध्वनि अगदीं साहजिकपणें उच्चारतां येतो. यास जिभेचा अथवा वरच्या टाळ्याचा आधार घ्यावा लागत नाहीं. म हा शेवटचा ध्वनि असून त्याची उत्पत्ति नुसते ओंठ मिटल्यामुळें होते. ऊ हा ध्वनिहि विशेष आयासाशिवाय श्वासनलिका आणि ओंठ यांच्या मध्यें उत्पन्न होतो. अशा रीतीनें ॐ हा ध्वनि अगदीं अनायासानें व नैसर्गिकपणें उत्पन्न करतां येतो. यामुळें एकंदर ध्वनिचिन्हांचा तो पायाच आहे असें म्हणावयास हरकत नाहीं. जितक्या प्रकारचे ध्वनि आपणांस काढतां

येणें शक्य आहे त्या सर्वांच्या आदिस्थानीं या ध्वनीची योजना करण्यास हरकत नाहीं. असो. आतां या कल्पनाहि क्षणभर बाजूस ठेवल्या तरी आणखीहि एक गोष्ट विशेषत्वानें आढळून येईल; ती ही कीं, या एका चिन्हा-भोंवतीं अनेक प्रकारचा ईश्वरविषयक कल्पनासमूह जमा झालेला आहे. हिंदुस्थानांत अनेक मतें आणि पंथ अस्तित्वांत आहेत, तरी त्या सर्वांना ॐ हें चिन्ह सारखेंच महत्वाचें वाटतें. वेदांतील सर्व कल्पनासमूह ॐ या एकाच अक्षराभोंवतीं गोळा झाला आहे. ' **ॐ इत्येकाक्षरं ब्रह्म** ' असें भगवान् श्रीकृष्णांनीं म्हटलें यांतील हेतु हाच होय. हिंदुस्थानांत धर्मविचाराची उत्क्रांति होत असतां ॐ या ध्वनीचें स्थान सर्व प्रकारच्या तत्त्ववेत्त्यांनीं अढळ ठेवलें आहे. अद्वैतवादी, विशिष्टाद्वैती, द्वैती आणि निरीश्वरवादी यानींहि ॐ या ध्वनीला आद्यस्थान दिलें आहे. ईश्वरविषयक ज्या ज्या कल्पना मानवी मनांत उत्पन्न झाल्या, त्यांचें प्रतिनिधित्व ॐ या एकाच अक्षरास अनादिकालापासून दिलें गेलें आहे. ईश्वरविषयक God हा इंग्रजी भाषेंतला शब्द घेतला तर त्यामुळें एकच विशिष्ट कल्पना आपल्या मनांत येते. कारण त्या शब्दाचें साहचर्य एकाच विशिष्ट कल्पनेशीं जोडलेलें आहे. यामुळें त्या कल्पनेहून कांहीं निराळी ईश्वरविषयक कल्पना व्यक्त करावयाची असल्यास त्याकरितां आणखी निराळे शब्द योजावे लागतात. आपल्या परमेश्वरविषयक कल्पना विस्तृत होऊं लागल्या म्हणजे त्या व्यक्त करण्याकरितां God या शब्दाच्या मागें दुसऱ्या गुणविशिष्ट उपाधि चिकटवाव्या लागतात. इतर भाषांतील ईश्वरवाचक शब्दांचीहि हीच स्थिति आहे. पण ॐ या एका अक्षराची गोष्ट अशी नाहीं. त्याचें साहचर्य आज दीर्घकाल अनेक कल्पनांशीं असल्यामुळें त्याच्या उच्चारांत अगदीं क्षुद्र कल्पनांपासून तों पूर्णब्रह्मापर्यंतच्या सर्व कल्पनांचा अंतर्भाव होतो. यामुळें ॐ या अक्षरास इतकें महत्व यावें हें योग्यच आहे.

२८. तज्जपस्तदर्थभावनम् ।

ॐ या अक्षराचा जप करून त्याच्या अर्थाचें अनुसंधान एकसारखें ठेवणें हाच मार्ग आहे.

आतां जपाचें महत्व काय आहे, याचा विचार करूं. आपली दानत आणि चित्तावरील पूर्वसंस्कार यांचे परस्परसंबंध कशा प्रकारचे आहेत

याचें विवेचन पूर्वी केलें आहे, तें तुमच्या लक्ष्यांत असेलच. आपलीं सर्व कर्में संस्काररूपानें आपल्या चित्तांत निद्रित असतात, व कालेंकरून त्यांचा प्रखरपणा कमी झाला, तरी ते संस्कार कधींहि समूळ नष्ट होत नाहींत. ते बीजरूपानें तरी आपल्या चित्तांत जिवंत असतात आणि कांहीं आघातानें त्यांस प्रोत्साहन मिळतांच ते जागृत होतात. यामुळें आपल्या सर्व संस्कारांचें फळ एकाच वेळीं व्यक्त झालें नसलें, तरी कांहीं कारण घडून आल्याबरोबर आपल्या निद्रित संस्कारांस जागृति येते. आपले सर्व संस्कार संपूर्णपणें कधींहि नाश पावत नाहींत. त्यांचे तरंग अत्यंत मंद झाले म्हणजे ते आपल्या समजुतींत येत नाहींत, पण त्यांचें अस्तित्व कायमचें राहतें ही गोष्ट मात्र खरी. हें विश्व अदृश्य स्थितींत गेलें म्हणजे त्यांतील सध्याच्या वस्तूंचें स्थूलरूप नष्ट होईल हें खरें आहे. सूर्य, चंद्र, तारे आणि पृथ्वी इत्यादिकांचें सध्याचें स्थूलरूप नाहींसें होऊन ते परमाणुरूपानें राहातील. यांपैकीं प्रत्येक परमाणूंत कार्यकारी शक्ति जिवंत असते. एखाद्या प्रचंड गोलांत जी कार्यकारी शक्ति असते, तीच कार्यकारी शक्ति सूक्ष्म परमाणूंतहि असते. यामुळें कारण उत्पन्न झाल्याबरोबर ती शक्ति जागृत होऊन हे प्रचंड गोल पुन्हां उद्भवतात. त्याचप्रमाणें आमच्या चित्तावर उद्भवणारे तरंगहि सूक्ष्मरूपानें जिवंत असतात. खुद्द चित्त अक्षुब्ध स्थितीला प्राप्त झालें तरी त्याच्या तळच्या भागांत राहिलेल्या तरंगांची क्रिया सूक्ष्मपणें एकसारखी चालू असते. त्यांस थोडा इशारा मिळतांच ते जागृत होऊन चित्तास क्षोभवितात. जपाची क्रिया ही आघातरूप आहे. हिच्यामुळें आपल्या दैवी संस्कारांस जागृति येईल. खऱ्या सत्पुरुषाचा संग एक क्षणभर झाला, तर या दुस्तर संसारसमुद्रांतून तरून जाण्यास तो नौकेसारखा उपयोगी पडतो. साहचर्याचें महत्व इतकें मोठें मानलें आहे. ॐकाराचा जप करून त्याच्या अर्थाचें अनुसंधान ठेवणें ही क्रिया सत्संगासारखीच फलदायी आहे. सत्संगानें उत्पन्न होणाऱ्या सात्विक भावना या जपानें आणि अर्थानुसंधानानें उत्पन्न होतील. आपल्या बुद्धीनें जीं कांहीं तत्त्वें आपलींशीं म्हटलीं असतील, त्यांजबद्दल सदोदित चिंतन केलें पाहिजे. त्यामुळें ते संस्कार चित्तावर पक्के आरूढ होऊन राहतील. चिंतन आणि अनुभव यांसारखा प्रकाशदायक दुसरा एकहि दीप नाहीं. आपला आत्मा अनेक प्रकारच्या आवरणांनीं आज

व्याप्त असल्यामुळें त्याचें दर्शन आपणांस होत नाहीं. पण सदैव चिंतनानें त्याजवरील आवरणें निघून जाऊन त्याचा संपूर्ण प्रकाश पुन्हां फांकेल.

हें साधण्यास ॐ या प्रणवबीजाचा जप आणि त्याच्या अर्थाचें चिंतन हाच मार्ग आहे. दुष्टांच्या संगतीपासून सदोदित दूर राहिलें पाहिजे. कारण तुमच्यांतहि अनेक दुष्ट संस्कार घोरत पडले असण्याचा संभव आहे. दुष्टांची संगति करणें म्हणजे या निद्रित सर्पांच्या शेंपटीवर पाय देण्यासारखें आहे. याचप्रकारें सत्संगानें दैवी संस्कार जागृत होतात. आज आपले दैवी संस्कारहि निद्रितावस्थेंत आहेत. सत्संगरूप प्रोत्साहनानें ते जागृत होतील. त्यांचे डोळे उघडले म्हणजे आपला मोक्षमार्ग आपणांस स्पष्टपणें दिसूं लागेल.

२९. ततः प्रत्यक्चेतनाधिगमोऽप्यन्तरायाभावश्च ।

त्याच्यायोगानें वृत्ती अंतर्मुख होऊं लागतात आणि आपल्या मार्गांतील अडथळे दूर होतात.

प्रणवबीज ॐ या अक्षराचा जप एकसारखा चालू राहूं लागला व त्याबरोबरच त्याच्या अर्थाचेंहि अनुसंधान राखलें, म्हणजे त्याचा पहिला परिणाम मन अंतर्मुख होऊं लागणें हा होय. मन अंतर्मुख होऊं लागलें म्हणजे विक्षेपादि विकार कमी होऊन आपल्या मार्गांतील अडथळेहि नाहींसे होऊं लागतात. आतां योग्याच्या मार्गांत अडथळे कोणत्या प्रकारचे असतात तें सांगतों.

३०. व्याधिस्त्यानसंशयप्रमादालस्याविरतिभ्रांतिदर्शनालब्धभूमिकत्वानवस्थितत्वानि चित्तविक्षेपास्तेऽन्तरायाः ।

रोग, मनाचें शैथिल्य, शंका, निरुत्साह, जाड्य, भ्रांति, मन अत्यंत बाह्यवर्ती राहणें, आणि च्युति म्हणजे साध्य झालेल्या स्थितीपासून भ्रष्ट होणें इतक्या प्रकारचे विक्षेप योग्याच्या मार्गांत अडथळा आणतात.

संसारसागराच्या पैलतीरास सुरक्षितपणें पोहोंचावयास आपलें शरीर हीच एक नौका आपणापाशीं आहे. यासाठीं शारीरस्वास्थ्याची योग्य खबरदारी घेणें अवश्य आहे. शारीरस्वास्थ्य ज्याला नाहीं, असा मनुष्य कधींहि योगी

होऊं शकणार नाहीं. मनाला शैथिल्य प्राप्त झालें म्हणजे कोणत्याहि विषयांत त्याला गोडी लागत नाहीं व तें तेथें रमत नाहीं. ज्या विषयाची गोडी आपल्या मनांत उत्पन्न होत नाहीं, त्याचा अभ्यासहि आपणाकडून होत नाहीं. मन निरुत्साही असलें म्हणजे शरिराचे ठिकाणींहि उत्साह राहत नाहीं, आणि उत्साहाचे अभावीं अभ्यासहि होत नाहीं. आपल्या बुद्धीनें एखाद्या विषयाचें ग्रहण केलें, तरी त्याच्या सत्यासत्यतेबद्दल शंका येण्याचें थांबत नाहीं. बुद्धीनें एखादें तत्त्व सुसंगत आहे असें वाटलें, तरी मन पुनःपुन्हां पलट्या खातें व शंका घेतें. पण त्या प्रतिपादनाचा अनुभव थोडथोडा तरी येऊं लागला, म्हणजे शंका विराम पावण्यास सुरुवात होते. दूर अंतरावरचीं भाषणें ऐकूं येणें अथवा दूरचें दिसणें अशा प्रकारचे अभूतपूर्व अनुभव प्रत्यक्ष येऊं लागले, म्हणजे बुद्धिगम्य मार्ग अनुभवगम्य होऊं लागतो व शंका येण्याचें आपोआप बंद होतें. अनुभवामुळें मनाला स्थैर्य प्राप्त होऊं लागतें, व त्याचें चांचल्य कमी होऊं लागतें. मनाचें चांचल्य कमी होऊं लागलें म्हणजे आपोआप तें अभ्यासावर स्थिरावूं लागतें. अशा रीतीनें कांहीं महिने अभ्यास सुरळीतपणें चालला म्हणजे मन शांत व एकाग्र होऊं लागतें; आणि आपली प्रगति झपाट्यानें होत आहे असें साधकास दिसून येऊं लागतें. अशी प्रगति सुरू असतांच एखादे दिवशीं मन एकदम इतकें उलटतें कीं तें अगदीं बेसुमार धांवूं लागतें. आपल्या मार्गांत मोठी भिंत आडवी पडल्याचा भास होऊन आपला मार्ग पक्का बंद होऊन बसला आहे असें वाटूं लागतें. हा एक मोठाच विक्षेप आहे; पण असें झालें तरी अभ्यास सोडूं नये. चिकाटी धरून पुनःपुन्हां मन स्थिरावण्याचा यत्न करावा. आपला एकंदर मार्ग अशाच रीतीनें चालावयाचा आहे, हें आगाऊ लक्ष्यांत ठेवावें. आपल्या मुक्कामाला पोहोंचेपर्यंत आपलें मन वारंवार अशाच पलट्या खात रहाणार हें विसरूं नये. कारण मनाचा तो स्वभावच आहे. यासाठीं अशा प्रसंगीं धीर खचूं न देतां अभ्यासावर आरूढ राहावें.

३१. दुःखदौर्मनस्याङ्गमेजयत्वश्वासप्रश्वासा विक्षेपसहभुवः ।

दुःख, मनाची उद्विग्नता, शरीरकंप आणि श्वासांत कमी अधिकपणा हे विकार विक्षेपामुळें उद्भवतात.

आपलें मन अंतर्मुख होऊं लागलें म्हणजे त्याला शांति प्राप्त होऊं लागते व त्याच्या शांत स्थितीचा परिणाम शरिरावर होऊन तेंहि शांत होऊं लागतें. अशी स्थिति चालू असतां अभ्यासांत विक्षेप आला अथवा मनाला असमावस्था उत्पन्न होऊं लागली, म्हणजे वर सांगितलेले विकार उद्भवूं लागतात. ॐ या प्रणवाचा जप आणि आद्यगुरु जो ईश्वर त्याच्या ठिकाणीं चित्त समर्पण करणें, हे उपाय वरील विकार नष्ट होण्यासाठीं सांगितले आहेत. या दोन उपायांच्या योगानें मन पुन्हां शांत होऊं लागेल, व उत्साहही पुन्हां उत्पन्न होऊं लागेल. वर सांगितलेल्या विकारांपैकीं एखादा अथवा अनेक विकार बहुतेकांच्या ठिकाणीं उपस्थित होण्याचा संभव असतो. अशा वेळीं या विकारांकडे मुळींच लक्ष्य न देतां अभ्यासावर आरूढ राहणें हाच उत्तम पक्ष. अभ्यासानें ते आपोआप दूर होऊं लागतात व तुमची बैठकहि पक्की होऊं लागते. अशा प्रकारचे विक्षेप उत्पन्न होणारच; पण त्यांना भिऊन अभ्यास सोडूं नये, म्हणजे सर्व नीट होईल.

३२. तत्प्रतिषेधार्थमेकतत्त्वाभ्यासः ।

हे विक्षेप दूर करण्याकरितां एकाच विषयाचा अभ्यास करावा.

कोणत्या तरी एकाच विषयाबद्दल सदोदित विचार करून मन तदाकार करावें, म्हणजे हे विक्षेप दूर होऊं लागतात. या उपायाचें केवळ सामान्य दिग्दर्शन मात्र सूत्रांत केलें असून त्याजबद्दलचें स्पष्टीकरण पुढें केलें आहे, व हा अभ्यास कसा साधावयाचा तेंहि क्रमवार सांगितलें आहे. एकाच प्रकारचा अभ्यासक्रम सर्वांस सर्व प्रसंगीं उपयोगी पडेल असें नाहीं. यासाठीं अनेक प्रकारचे उपाय व अभ्यास सांगितले आहेत. त्यांपैकीं आपल्या बुद्धीला कोणता पटतो व आपणास कोणत्या अभ्यासक्रमाचा अधिक उपयोग होतो, हें ज्याचें त्यानें अनुभवानें ठरवावें, हें श्रेयस्कर आहे. मूर्ती तितक्या प्रकृती अशी वस्तुस्थिति असल्यामुळें, एकच अभ्यासक्रम सर्वांस लागू करणें शक्य नाहीं व इष्टहि नाहीं. याच हेतूनें भगवान् श्रीकृष्णांनीं म्हटलें आहे कीं, **'यावानर्थ उदपाने सर्वतः संप्लुतोदके । तावान् सर्वेषु वेदेषु ब्राह्मणस्य विजानतः ।'**

३३. मैत्रीकरुणामुदितोपेक्षाणां सुखदुःखपुण्यापुण्यविषयाणां भावनातश्चित्तप्रसादनम् ।

मैत्री, दया, आनंद, अथवा उपेक्षा या भावना विषयांसंबंधीं चित्तांत वागविल्या असतां, त्यांच्या योगानें तद्विरुद्ध भावनांचा उपशम होऊन चितांतील द्वंद्व नाहींसें होतें आणि तें शांत होऊं लागतें.

वर सांगितलेल्या चार भावना आपल्या चित्तांत निरंतर वागविल्या पाहिजेत. विश्वांतील पदार्थमात्राबद्दल आपल्या चित्तांत मित्रत्वाची भावना असावी. प्रत्येक दुःखी प्राण्याबद्दल आपल्या चित्तांत करुणा असावी. जगाच्या आनंदांत आपण सुखी असावें. सुखी लोकांबरोबर सुखी आणि दुःखितांबरोबर दुःखी, अशी आपली वृत्ति सदोदित असावी. त्याचप्रमाणें दुष्टांची उपेक्षा करणें हेंच आपणांस योग्य आहे. दुष्टांच्या दोषांची चर्चा करून आपलें चित्त अधिक विक्षिप्त मात्र होतें. यासाठीं त्यांच्या वर्तनाकडे अधिक लक्ष्य न देतां अथवा त्यांजबद्दल चर्चा करीत न बसतां, त्यांकडे उपेक्षादृष्टीनें पाहणें हेंच आपणांस श्रेयस्कर आहे. हीच गोष्ट चर्चेच्या विषयांसहि लागू आहे. चर्चेचा विषय चांगला असला तर त्याबद्दल आनंद मानावा; पण एखाद्या घाणेरड्या विषयाबद्दल चर्चा चालू असली, तर आपली वृत्ति सकरुण व उदासीन ठेवावी. अशा प्रकारची मनाची स्थिति सदोदित राहिली म्हणजे त्याला विक्षेप न होतां तें शांत होऊं लागतें. शांतीची संवय आपल्या मनास आपण लावलेली नसल्यामुळेंच आपल्या नित्य व्यवहारांतहि अनेक अडचणी उपस्थित होत असतात. एखाद्या मनुष्यानें आपणांस नुकसानकारक अशी कांहीं गोष्ट केली, कीं त्याचें वाईट करण्याची बुद्धि आपणांस होते. त्याचें कांहीं तरी नुकसान आपल्या हातून होईपर्यंत आपणांस बरेंच वाटत नाहीं. यावरून आमच्या चित्तावर आमचा ताबा कितपत चालतो याचा चांगला अंदाज होईल. जरा कोठून थोडासा धक्का बसल्याबरोबर तें उसळी मारून तरंगाकार होतें. त्यानें क्षुब्ध होऊं नये असें आपल्या बुद्धीस वाटलें तरी त्याचें नियमन आपण करूं शकत नाहीं. कारण आत्मसंयम करण्याची संवय आपण कधींच लावून घेतलेली नसते. प्रत्येक दुष्ट क्रियेला आपल्या चित्तांत प्रतिक्रिया उत्पन्न होण्यामुळें प्रत्येक खेपेस आपल्या मानसिक शक्तीस धक्का बसून ती

क्षीण होऊं लागते. उलटपक्षीं आपल्या चित्ताचें नियमन करून अशा प्रसंगीं त्यास आपण क्षुब्ध होऊं दिलें नाहीं, तर आपल्या मानसिक शक्तीचा अपव्यय होत नाहीं; एवढेंच नव्हे तर ती प्रत्येक संयमाच्या वेळीं अधिक बळकट होत जाते. ही आपल्या शक्तीची वाढ किती मोठी असते, याची आपणांस वास्तविक कल्पनाहि करतां येणार नाहीं. क्रोधाचा प्रत्येक वेग आपण आवरून धरला, तर त्या नियामकशक्तीचें रूपांतर अधिक उच्च दर्जाच्या शक्तींत होऊन ती आपल्या शिलकींत राहते. अशी शिल्लक आपण एकसारखी वाढती ठेवली, तर आपणापाशीं इतका मोठा खजिना जमेल कीं त्याची मोजदादहि आपणांस करतां येणार नाहीं.

३४. प्रच्छर्दनविधारणाभ्यां वा प्राणस्य ।

हें कार्य श्वासोच्छ्वासांचें नियमन केल्यानें साध्य होतें.

या सूत्रांतील प्राण हा शब्द फार महत्त्वाचा आहे. प्राण म्हणजे नुसते श्वासोच्छ्वास नव्हत. याचा खुलासा पूर्वी एकवार केलाच आहे. या विश्वाच्या चालकशक्तीस प्राण अशी संज्ञा आहे. विश्वांतील जो जो पदार्थ आपल्या डोळ्यांनीं दिसतो, जेथें कोणत्या तरी प्रकारची हालचाल आहे अथवा जेथें प्रत्यक्ष जिवंतपणा आढळून येतो, त्या पदार्थमात्रांत प्राण भरून राहिला आहे. प्राणामुळेंच या सर्व वस्तूंस अस्तित्व आलें आहे. ही शक्ति अनेक प्रकारांनीं या विश्वांत दृग्गोचर झाली आहे. तिच्या समवायी रूपास प्राण अशी संज्ञा आहे. कल्पाला आरंभ होण्याच्या अगोदर—विश्व अदृश्यावस्थेंत असतां—प्राणशक्ति जवळ जवळ अगदीं निष्पंद अशा अवस्थेंत असते; आणि कल्पाला आरंभ होण्याबरोबर ती स्पंद पावूं लागून दृश्यावस्थेस येऊं लागते. किंबहुना ती स्पंद पावून दृश्यावस्थेस येऊं लागली म्हणजे कल्पाला आरंभ होतो, असेंहि म्हणावयास हरकत नाहीं. विश्वांत दृश्यमान होणारी गति हेंहि या प्राणशक्तीचेंच एक रूप आहे. त्याचप्रमाणें पशुपक्ष्यादिकांत व मनुष्यांत दिसून येणारी मज्जातंतूंची गति व विचारशक्ति हींसुद्धां त्याच प्राणशक्तीचीं रूपें होत. प्राणशक्ति आणि आकाश यांच्या संयोगानेंच हें सारें विश्व दृश्यस्वरूपास आलें आहे, आणि मनुष्याचा देह हा विश्वांतील एक घटक असल्यामुळें त्याची उत्पत्तिसुद्धां प्राण आणि आकाश यांच्या संयोगानेंच झाली आहे.

त्यांतील जडपदार्थ हे आकाशाचें स्वरूप असून हालचाल हें प्राणशक्तीचें रूप आहे. विश्वांत जेथें जेथें शक्तीचा प्रत्यय येतो, तेथें तेथें ती प्राणापासूनच उत्पन्न झाली आहे असें समजावें. तसेंच जें जें कांहीं आपण पाहतों अथवा ज्याला आपणांस स्पर्श करतां येतो तें आकाशाचें स्वरूप समजावें. आपल्या शरिरांतील श्वासोच्छ्वास हें आपणांतील सूक्ष्म प्राणशक्तीचें दृश्य अथवा स्पष्ट रूप आहे. या श्वासोच्छ्वासाचें नियमन करणें यास प्राणायाम असें म्हणतात. भगवान् पतंजलि यांनीं प्राणायामाच्या अभ्यासमार्गाबद्दल कांहीं विशेष प्रकारचा क्रम आंखून दिलेला नाहीं. तथापि त्यानंतर पुष्कळ योग्यांनीं या मार्गासंबंधीं शोध करून व त्यांतील अभ्यासक्रम खुलासेवार निश्चित करून त्याचें एक मोठें शास्त्र बनविलें आहे. श्वासोच्छ्वासाचें नियमन हा योगशास्त्रांतील एक प्रकारचा अभ्यास आहे ही गोष्ट खरी; तथापि पतंजलींनीं त्यासंबंधीं विशेष ऊहापोह केलेला नाहीं. अनेक मार्गांपैकीं तोहि एक मार्ग आहे, इतकेंच त्यांचें मत दिसतें. प्रथम पूरक करून थोडा वेळ कुंभक करावा; आणि नंतर रेचक करावा म्हणजे हळूहळू आपलें मन शांत होऊं लागतें, इतकेंच त्यांनीं सांगितलें आहे. येवढ्याच मूळ पायावर पुढील योग्यांनीं प्राणायामाचें एक मोठें शास्त्र बनविलें आहे. आतां या योग्यांच्या म्हणण्याचा मथितार्थ काय आहे, याचाहि थोडा विचार करणें आपणांस अवश्य आहे. यासंबंधीं पूर्वीं एकवार थोडेंसें विवरण केलेंच आहे; तथापि अशा गोष्टी पुनःपुन्हां सांगितल्यानें त्या मनांत चांगल्या ठसतात. याकरितां त्यांचें चर्वितचवर्ण झालें तरी तें अनाठायीं म्हणतां येत नाहीं.

प्राण म्हणजे केवळ श्वासोच्छ्वास नव्हत हें प्रथम लक्ष्यांत बाळगणें महत्वाचें आहे. जीमुळें हे श्वासोछ्वास सुरू राहिले आहेत, त्या चालकशक्तीला प्राण अशी संज्ञा आहे. या दृश्य अथवा जड श्वासोच्छ्वासांतील जें चैतन्य अथवा सूक्ष्मरूप त्यास प्राण असें म्हणतात. आपल्या विविध इंद्रियांस जी विविध प्रकारची शक्ति प्राप्त झाली आहे तीहि प्राणामुळेंच होय. डोळ्यांनीं पाहाणें, कानांनीं ऐकणें आणि मनानें विचार करणें या क्रियासुद्धां प्राणशक्तीमुळेंच घडून येतात. एकंदरींत, प्राण याचा अर्थ शक्ति असा समजावा. असें असलें तरी शक्तीचें जें दृश्य अथवा जडरूप तें प्राण नव्हे हें लक्ष्यांत ठेवलें पाहिजे. त्या दृश्य अथवा जडरूपाचें जें अदृश्य अथवा सूक्ष्मरूप, तें प्राणाचें रूप सम-

जावें. दिसणारी हालचाल अथवा गति म्हणजे प्राण नसून ज्यामुळें हालचाल अथवा गति उत्पन्न होते तें कारणस्वरूप प्राण होय. त्याचप्रमाणें चित्त हें स्वतः जडरूप असतां प्राणशक्तीच्या संचारानें विचाराची क्रिया तें करूं शकतें. एखाद्या एंजिनांत वाफ भरली म्हणजे जसे त्याचे निरनिराळे अवयव हालचाल करूं लागतात तसेंच हें आहे. वाफेच्या अभावीं ते सर्व अवयव केवळ जडरूप असतात. त्याचप्रमाणें प्राणशक्तीच्या संयोगानें आपल्या देहांतील निरनिराळे अवयव आणि सूक्ष्म इंद्रियें कार्यक्षम झालीं आहेत. यांतील कांहीं इंद्रियांचें काम बाह्यसंवेदना आंत पोहोंचविण्याचें आहे व कांहींचें काम देहसंरक्षणाचें आहे; कांहींचें विचार करण्याचें व कांहींचें निश्चय करण्याचें काम आहे. याप्रमाणें जीं अनेकविध कार्यें आपल्या या देहांत प्रत्येक क्षणीं चालू आहेत, तीं सर्व प्राणशक्तीच्या संयोगामुळेंच होत. श्वासोच्छ्वास हेंहि त्याच प्राणशक्तीचें एक दृश्य स्वरूप असून त्याच्या योग्य नियमनानें बाकीच्या स्वरूपांचें व ज्ञानतंतूतील गतीचेंहि नियमन आपणांस करतां येतें. श्वासोच्छ्वासांच्या नियमनामुळें आपल्या शरीरांतील या शक्तींच्या दृश्य स्वरूपांचें आपणांस प्रथम ज्ञान होऊं लागतें आणि नंतर त्यांचें नियमन करण्याचें सामर्थ्यहि आपणांस प्राप्त होतें. प्राणशक्तीच्या संचाराचे तीन मोठे मार्ग अथवा मुख्य रस्ते आपल्या देहांत असून, त्याच्या लहान लहान शाखा व उपशाखा आपल्या शरीरभर पसरल्या आहेत असें योग्यांचें मत आहे. या तीन राजरस्त्यांस इडा, पिंगला आणि सुषुम्ना अशीं नांवें आहेत. आपल्या पाठींतील उजव्या बाजूच्या ज्ञानरज्जूस पिंगला, व डाव्या बाजूच्या ज्ञानरज्जूस इडा अशीं नांवें असून, त्यांमधील पोकळीस सुषुम्ना असें नांव आहे. इडा आणि पिंगला यांचीं कार्यें प्रत्येक मनुष्यांत चालू असून, आपले सर्व प्रकारचे व्यापार त्यांच्या कार्यामुळेंच घडून येतात असें योग्यांचें मत आहे. सुषुम्नेचें अस्तित्वहि सर्व मनुष्यांत आहे; परंतु सामान्य स्थितींत ती निष्क्रिय असल्याचें आढळून येतें. सुषुम्नेचें कार्य फक्त योग्यांच्या ठिकाणीं मात्र दृष्टोत्पत्तीस येतें. योगाभ्यासानें आपल्या देहरचनेंत फरक पडत जातो हें ध्यानांत ठेवण्यासारखें आहे. योगाभ्यासास आरंभ करण्यापूर्वींचें शरीर आणि नंतरचें शरीर यांत पुष्कळ फरक असतो. असें होणें हें निसर्गनियमांच्या विरुद्ध नाहीं, ही गोष्ट थोड्या विचारा अंतीं आपल्या लक्ष्यांत येईल. आपल्या मनांत उत्पन्न

होणाऱ्या प्रत्येक नव्या विचारामुळें आपल्या मेंदूवर आघात होऊन तेथें एक नवी रेषा उमटत असते. पूर्वीच्या अनेक विचारांच्या रेषा तेथें अशाच रीतीनें उमटलेल्या आहेत. या जुन्या रेषा आपल्या पूर्वपरिचयाच्या आहेत. यामुळें त्यांची व आपली ओळख पक्की झालेली आहे. पूर्वग्रहांस चिकटून राहण्याची-जुनें तें सोनें म्हणण्याची-इच्छा मानवी मनांत इतकी प्रबल कां असते, याचा येथें उलगडा होतो. तो अवश्य ध्यानांत धरण्याजोगा आहे. एखाद्या ठिकाणीं जाण्यास आपणांस दोन मार्ग उपलब्ध असतां त्यांतील एक विशेष परिचयाचा असला तर त्याच मार्गानें त्या ठिकाणीं जाण्याची आपणांस प्रबल इच्छा होते. आपलीं पावलें जणूं काय आपण होऊनच त्या रस्त्याकडे वळूं लागतात. त्याचप्रमाणें पूर्व विचारांनीं उत्पन्न केलेल्या जुन्या रेषांवरून पुन्हां चालत जाण्याची इच्छा आपल्या ठिकाणीं अनावर होते यांत नवल नाहीं. कारण तो मार्ग आपल्या पूर्वपरिचयाचा असतो. यामुळें त्यांतील सर्व खांचा व खड्डे आपणांस माहीत असल्यामुळें, तो मार्ग आपणांस अधिक सुरक्षित वाटतो.

मन हें सुईसारखें व मेंदू हा एखाद्या मऊ पदार्थाचा गोळा आहे अशी कल्पना केली, तर प्रत्येक विचाराबरोबर ती सुई त्या मऊ पदार्थांत घुसून तेथें एक खांच उत्पन्न करते असें समजावें. अशा रीतीनें प्रत्येक विचारामुळें आपल्या मेंदूवर खांचा उत्पन्न झालेल्या असून त्यांत एक प्रकारच्या पदार्थांचें लुकण (Gray Matter) बसलेलें आहे. हें लुकण तेथें नसतें तर कालेंकरून मेंदूवरील खांचा भरून येऊन त्या अदृश्य झाल्या असत्या व आपल्या पूर्व विचारांचा म्हणजे स्मरणशक्तीचा मागमूसहि तेथें उरला नसता. असें होऊं नये म्हणून ही लुकणाची योजना आहे. स्मरणशक्ति या भावनेचा वास्तविक अर्थ हाच आहे. आपल्या पूर्वपरिचित विचारांचें चालन करणें-त्यांस पुन्हां भेटणें-हाच स्मरणशक्तीचा अर्थ आहे. एखादा मनुष्य आपणापुढें एखाद्या गोष्टीचें प्रतिपादन करीत आहे अशी आपण कल्पना करूं. अशा प्रसंगीं आपल्या अनुभवाच्या गोष्टी घेऊन त्यांच्या अनुरोधानें तो आपलें म्हणणें आम्हांस समजावीत असला तर त्याचें म्हणणें आपणांस लवकर कळतें. कारण पूर्व विचारांच्या रेषांवरून पुन्हां मार्ग आक्रमण करणें हें फारसें अवघड नसल्यामुळें आपल्या मनास तें कृत्य कठीण वाटत नाहीं व तो प्रवास तें अगदीं सुखानें करतें. पण एखादा मनुष्य अगदीं नव्या-आप-

णांस अगदीं अपरिचित–विषयाचें प्रतिपादन करूं लागला तर त्याचें म्हणणें चटकन् आपल्या ध्यानांत येत नाहीं. याचें कारण असें आहे कीं, त्या विषयाशीं आपला पूर्वपरिचय नसल्यामुळें त्यासंबंधीं कोणतेच विचार आपल्या मनांत कधीं उद्भवलेले नसतात. विचार उद्भवलेले नसल्यामुळें त्यांच्या खांचा अथवा रेषा ह्यांचें अस्तित्वहि आपल्या मेंदूवर नसतें. त्याच्या प्रतिपादनामुळें नवे विचार उत्पन्न होऊं लागतात व मेंदूच्या प्रतिषेधक क्रियेमुळें तो त्या विचारांचें ग्रहण करीत नाहीं व तेथें खांचा अथवा रेषा उत्पन्न होऊं देत नाहीं. अशा वेळीं विचाराच्या क्रियेस मेंदूकडून प्रतिक्रिया होत असते. अशा वेळीं प्राणशक्तीची क्रिया विचारद्वारा मेंदूवर होऊं लागते व मेंदु जडस्वभाव असल्यामुळें तो तिचा प्रतिकार करतो. कोणतीहि नवी कल्पना अथवा एखादी नवी सुधारणा लोकांत प्रचलित करावयाची म्हटली म्हणजे लोकांकडून प्रतिकार उत्पन्न होतो तो यामुळेंच. त्यांचा मेंदू ही प्रतिकाराची क्रिया करीत असतो. परंपरागत मार्ग लोकांस इतका आवडतो यांतील इंगित हेंच आहे. आपल्या मेंदूंत ज्या मानानें अशा प्रकारच्या रेषा कमी असतात व प्राणशक्ति जेथें अशा रेषा नव्या उत्पन्न करण्याइतकी कार्यक्षम स्वरूपाची नसते, तेथें गतानुगतिकतेची आवड अधिक असावी हें निसर्गसिद्धच आहे. विचाररूपी सुईनें मेंदूवर एखादी नवीन रेषा उमटविण्याचा यत्न प्राणशक्ति करूं लागली असतां मेंदूकडून त्या क्रियेस अडथळा होतो. ज्या मानानें मनुष्य अधिक विचारी व ज्या मानानें त्याच्या मेंदूवर अशा प्रकारच्या विचाररेषा अधिक उमटलेल्या असतात, त्या मानानें कोणत्याहि विषयाचें लवकर ज्ञान करून घेण्याचें सामर्थ्य त्यास अधिक असतें. प्रत्येक प्रकारच्या नव्या विचारास हीच गोष्ट लागू आहे. अशा वेळीं मेंदूवर एक नवी रेषा उमटविण्याचें काम प्राणशक्ति करूं लागते, आणि मेंदू या क्रियेस अडथळा करूं लागल्यामुळें त्या विचाराचें ग्रहण लवकर होत नाहीं. आपण योगाभ्यासास सुरवात केल्याबरोबर प्रथम आपलें शरीरच आपणांस अडथळा करूं लागतें; याचेंहि कारण हेंच होय. योगतत्वांशीं आपला परिचय प्रथमच होतो, त्या वेळीं मेंदूकडून अडथळा होऊं लागून त्याचा परिणाम देहावरहि घडतो. धर्मग्रंथांपैकीं ज्ञानकांडापेक्षां कर्मकांडाकडे लोकांचा ओढा सामान्यतः अधिक आढळून येतो याचेंहि कारण हेंच आहे.

ज्ञानकांडाचें वास्तविक महत्व काय आहे, हेंच प्रथम फार करून कोणास कळत नाहीं. यामुळें त्यांतील तत्त्वविचारांबद्दल कोणी फारशी विचारपूसहि करीत नाहीं.

आपण ज्याला जग या संज्ञेनें ओळखतों, त्याचें तात्विक स्वरूप काय आहे, याचाहि थोडासा विचार करणें वावगें नाहीं. अनंत अस्तित्वापैकीं जितक्या भागाचें ज्ञान आपणांस कोणत्या तरी कारणानें होतें, तितक्या भागास आपण जग अशी संज्ञा दिली आहे. एकंदर अस्तित्व अनंत असून त्यापैकीं कांहीं थोड्याशा भागाचा परिचय आपल्या इंद्रियांच्या द्वारा आपणांस होतो. आपलीं इंद्रियें कितीहि विस्तार पावलीं तरी त्यांची शक्ति नियमित आहे. यामुळें अनंत अस्तित्वाचें ग्रहण त्यांजकडून साकल्येंकरून होणें शक्य नाहीं. यावरून आपण जें कांहीं अस्तित्व, जग या संज्ञेनें ओळखतों, त्यापलीकडे आणखी अस्तित्वाचा फार मोठा भाग शिल्लक राहतो असें सिद्ध होतें. या जगाचा व त्यापलीकडील अनंत अस्तित्वाचा विचार करणें हें धर्माचें काम आहे. जर एखाद्या धर्मानें फक्त या जगापुरताच विचार केला अथवा दुसऱ्या एखाद्या धर्मानें फक्त त्यापलीकडील भागाचा विचार केला, तर ते दोन्ही धर्म वास्तविकपणें अपुरे आहेत असें मानावयास हरकत नाहीं. या दोन्ही अस्तित्वांचा सांगोपांग विचार करणें हेंच धर्माचें काम आहे. केवळ या जगापुरताच विचार करावयाचा असें म्हटलें तर हें जग देश-काल-निमित्त या रेषात्रयीनें बद्ध असल्यामुळें विचारहि त्यापलीकडे जाऊं शकत नाहीं. विचार बद्ध वस्तूं पुरताच असल्यामुळें तोहि ही रेषात्रयी उल्लंघूं शकत नाहीं. आपला परिचय या जगाशीं अनंत काल असल्यामुळें त्यासंबंधाचे विचारहि आपणांस अपरिचित नाहींत; पण त्यापलीकडील अस्तित्वाच्या विचारांची गोष्ट मात्र अशी नाहीं. यामुळें या विचारपंक्तीस सुरवात होण्याबरोबर आपला मेंदू बावरल्यासारखा होतो. या विचारांशीं त्याचा प्रथमच परिचय होत असल्यामुळें त्यांबद्दल आपला मेंदू साशंक होतो व त्यांशीं एकदम मैत्री करीत नाहीं. यामुळें एकंदर शरीरचनाहि या विचारांशीं परक्यासारखी वागूं लागते. योगाभ्यासाला आरंभ करण्याबरोबर नवशिका मनुष्य एखाद्या अपरिचित ठिकाणीं गेल्यासारखा बावरतो याचें कारणहि हेंच आहे. अशा कातरवृत्तीचे परिणाम फारसे वाईट होऊं

नयेत, यासाठीं भगवान् पतंजलींनीं अनेक प्रकारचे मार्ग योजून ठेवले आहेत. त्यांपैकीं आपणांस रुचेल व पचेल त्या मार्गानें आपण जावें, म्हणजे आपला अभ्यास सुरळीतपणें चालूं लागेल.

३५. विषयवती वा प्रवृत्तिरुत्पन्ना मनसः स्थितिनिबंधिनी ।

" ज्यामुळें एखाद्या विषयाचा अभूतपूर्व अनुभव इंद्रियद्वारा आपणास घडतो. असा अभ्यास केल्यानें मनाचें चांचल्य कमी होऊन तें अभ्यासावर स्थिरावूं लागतें.

धारणेचा अभ्यास सुरू केला म्हणजे अशा प्रकारचे अनुभव हटकून येऊं लागतात. आपलें मन आपल्या नासाग्रावर निरोधून ठेवलें तर विलक्षण प्रकारचा सुगंध येऊं लागतो, असा योग्यांचा अनुभव आहे. त्यासारखा सुगंध पूर्वीं आपण कोठेंहि घेतलेला नसतो. अशा प्रकारचा अनुभव थोड्या दिवसांतच प्राप्त होतो. त्याचप्रमाणें आपलें मन आपल्या जिभेच्या बुडाशीं धारणा करून राहिलें तर विलक्षण ध्वनी ऐकूं येऊं लागतात. अथवा जिभेच्या टोंकावर मन स्थिरावलें तर तेथें अत्यंत रुचि उत्पन्न होते. जिभेच्या मध्या-वर मन स्थिरावलें तर कोणत्या तरी वस्तूचें सांनिध्य आपणांस घडत आहे असें वाटतें. तसेंच तें टाळ्यावर स्थिरावलें तर विचित्र देखावे आपणास दिसूं लागतात. योगाभ्यासाला आरंभ करावयाची इच्छा असतांहि त्याच्या सत्यतेबद्दल कोणा एखाद्यास शंका असली तर त्यानें अभ्यासास आरंभ करावा, म्हणजे थोड्याच काळांत अशा प्रकारचे अनुभव त्यास येऊं लागून त्याचें मन दृढ होऊं लागेल.

३६. विशोका वा ज्योतिष्मती ।

अथवा जो सर्व दुःखांच्या पलीकडे आहे, त्या प्रकाशमयाचें ध्यान करावें.

अभ्यासाचा हाहि आणखी एक मार्ग आहे. आपल्या हृदयकमलावर मन स्थिर करण्याचा अभ्यास करावा. त्या कमलाचें चिंतन करावें. त्याला अधो-मुख पाकळ्या असून त्याच्या मध्यांतून सुषुम्ना जात आहे अशी दृढ भावना करावी. प्रथम पूरक करावा, आणि रेचक करते वेळीं तें अधोमुख कमल

ऊर्ध्वमुख होत आहे, व त्याच्या मध्यभागीं अत्यंत तेज विराजमान आहे अशी भावना करावी. अशा रीतीनें या हृदयकमलाच्या धारणेचा अभ्यास करावा.

३७. वीतरागविषयं वा चित्तम् ।

अथवा ज्यानें सर्व प्रकारच्या विषयांशीं स्नेह सोडला आहे अशा सत्पुरुषाच्या अंतःकरणावर मन स्थिर करावें.

ज्याबद्दल आपल्या मनांत अत्यंत पूज्यबुद्धि उत्पन्न झालेली असेल व सर्व प्रकारच्या विषयांची आसक्ति सोडून जो पूर्ण वीतरागी बनला आहे, अशी तुमची पक्की खात्री झाली असेल, अशा सत्पुरुषाचें चिंतन करावें म्हणजे मन शांत होऊं लागेल. हेंहि तुमच्यानें होत नसेल तर,

३८. स्वप्ननिद्राज्ञानालंबनं वा ।

स्वप्नांत प्राप्त होणाऱ्या भावनेवर चित्त स्थिर करावें.

आपणांस स्वप्नांत एखाद्या देवाचें दर्शन झाल्यासारखें वाटतें. चतुर्भुजधारी श्रीविष्णु अथवा दुसरा एखादा देव आपणासमोर उभा आहे असें आपणांस वाटतें; अथवा अत्यंत मंजुळ ध्वनि स्वप्नांत ऐकूं येतात. अशा वेळीं त्या स्वप्नांतच अननुभूत शांतीचा लाभ घडल्यासारखा वाटतो. जागें झाल्यावरहि कांहीं वेळपर्यंत त्या सुखमय स्वप्नाचा संस्कार शिल्लक राहतो व चित्त अगदीं शांत–निरामय–आहे असें वाटतें. सदोदित त्या स्वप्नाचें चिंतन करावें. तें स्वप्न नसून असा अनुभव जागेपणींच घडला अशी भावना करावी. अथवा,

३९. यथाभिमतध्यानाद् वा ।

आपणांस रुचेल अशा कोणत्याही वस्तूचें ध्यान एकाग्र मनानें करावें.

'कोणत्याहि वस्तूचें ध्यान' म्हटलें म्हणून एखाद्या दुष्ट भावनेचें ध्यान असा मात्र अर्थ समजूं नये. परहितास उच्छेदक असे अनेक विषय आपणांस आवडत असतात. परंतु असे विषय ध्यानार्ह आहेत असें समजूं नये. ज्या विषयाच्या स्मरणानें आपल्या अंतःकरणांत सात्विक भावना उत्पन्न होत असेल, अशा एखाद्या विषयाचें अथवा वस्तूचें चिंतन करावें. आपण

एखाद्या वनांत अथवा डोंगरावर गेलों असतां आसमंतात्चा प्रदेश पाहून कित्येक वेळां आपणांस अननुभूत आनंद होत असतो. तसेंच एखादा नवा विचार कर्णपथावरून गेला असतांहि वृत्ति आनंदमय होते. एखाद्या सत्पुरुषाची दिव्य वाणीहि आपलें शरीर रोमांचित करीत असते. हे सर्व विषय ध्यानार्ह असून त्यांच्या एकाग्र चिंतनानें मन स्थिरावतें.

४०. परमाणुपरममहत्त्वान्तोऽस्य वशीकारः ।

अशा रीतीनें ज्याचें चिंतन सदोदित सुरू असतें त्या योग्याच्या मनास परमाणूपासून तों महत्तत्वापर्यंत कशापासूनहि अडथळा होऊं शकत नाहीं.

पूर्वीच्या सूत्रांत सांगितल्याप्रमाणें अभ्यास केला म्हणजे मनाची शक्ति वाढून तें अत्यंत सूक्ष्म पदार्थापासून तों अत्यंत विशाल स्वरूपाच्या पदार्थापर्यंत कोणत्याहि एका ठिकाणीं स्थिर राहूं शकतें. आपलें मन सध्या विस्तार पावलें असल्यामुळेंच अत्यंत चंचल झालें आहे. तें अंतर्मुख होऊं लागलें म्हणजे त्याजवरील स्पंद कमी होऊं लागतात व कोणत्याहि वस्तूवर तें स्थिरावूं लागतें.

४१. क्षीणवृत्तेरभिजातस्येव मणेर्गृहीतृग्रहणग्राह्येषु तत्स्थतदंजनतासमापत्तिः ।

अशा रीतीनें ज्या योग्याच्या वृत्ती क्षीण होऊन त्याच्या ताब्यांत आल्या असतील तो योगी गृहीता (पुरुष), ग्राह्य (बाह्य जग) आणि ग्रहणसाधन (मन) यांपैकीं कोणाचेंहि प्रतिबिंब यथास्थित रीतीनें घेऊं शकतो. ज्याप्रमाणें स्वच्छ कांचेच्या लोलकांत कोणत्याहि वस्तूचें प्रतिबिंब बरोबर उतरतें, त्याचप्रमाणें त्या योग्याचीहि स्थिति होते.

अशा रीतीनें चिंतनस्थिति अविरत राहूं लागली असतां कोणती फलप्राप्ति होते, तें या सूत्रांत सांगितलें आहे. ध्यानाच्या निरनिराळ्या अवस्थांचें वर्णन पतंजलींनीं पूर्वीच केलें आहे, तें येथें ध्यानांत आणावें. प्रथम जडाचें ध्यान स्थिरावूं लागल्यानंतर त्याच्याच सूक्ष्म स्वरूपाचें ध्यान करावें व नंतर सूक्ष्मरूपहि सोडून त्याहून सूक्ष्मतर असें तन्मात्रक ध्यान करावें, असें पूर्वी सांगितलें आहे. वर सांगितल्याप्रमाणें अभ्यास अविरत सुरू ठेवला तर आपलें

मन आपल्या आटोक्यांत येऊं लागून तें अत्यंत सूक्ष्म विषयापासून अत्यंत विशाल पदार्थापर्यंत कोठेंहि स्थिर राहूं शकतें. सूक्ष्म पदार्थाबरोबर तें स्वतः सूक्ष्म होऊन तसेंच राहणें अथवा विशाल पदार्थांच्या चिंतनाबरोबर स्वतः विशाल होऊन त्याच अवस्थेंत तें राहूं शकणें यास स्थैर्य असें म्हणतात. कोणत्याहि स्थितींत तें आपल्या इच्छेनें कायम राहिलें पाहिजे. अशा स्थितींत ध्याता, ध्यान आणि ध्येय ही त्रिपुटी योग्याच्या प्रत्यक्ष प्रत्ययास येऊं लागते. ध्यानाला तीन प्रकारचे विषय सांगितले आहेत. जड अथवा स्थूल पदार्थ (पदार्थांचें बाह्य अथवा दृश्यरूप), सूक्ष्म पदार्थ (मन, चित्त, इत्यादि) आणि पुरुष म्हणजे अहंकारवृत्ति, हे ध्यानाचे तीन विषय आहेत. अभ्यासानें यांपैकीं कोणत्याहि एका ठिकाणीं योग्याचें मन स्थैर्य पावूं शकतें. कोणत्याहि एका विषयावर एकवार आरूढ झाल्यानंतर त्याचें मन तो विषय सोडून दुसऱ्याचें ग्रहण करीत नाहीं. ज्या विषयाचें चिंतन तें करीत असेल त्याशींच तें एकरूप होऊन राहतें. आपण एखादा पैलू पाडलेला कांचेचा लोलक एखाद्या फुलासमोर धरला, तर ज्याप्रमाणें तो त्या फुलाच्या रंगाशीं व रूपाशीं एकरूप झाल्यासारखा दिसतो, त्याचप्रमाणें अशा योग्याचीहि स्थिति असते. फुलाचा रंग तांबडा असेल तर तो लोलक तांबडा व निळा असेल तर लोलकहि निळा दिसतो.

४२. तत्र शब्दार्थज्ञानविकल्पैः संकीर्णा सवितर्का समापत्तिः ।

शब्द, अर्थ आणि ज्ञान यांची संमिश्र स्थिति असतां तिला सवितर्कसंप्रज्ञात समाधि म्हणतात.

शब्द याचा अर्थ स्पंद इतकाच समजावा. आपणांस शब्द ऐकूं आला असें आपण म्हणतों, त्या वेळीं बाह्य पदार्थांचे स्पंद आपल्या स्पर्शवाहक तंतूवर आदळून तेथें सजातीय स्पंदांची उत्पत्ति करतात. याचें विवरण पूर्वी एकवार केलेंच आहे, व या स्पदांची प्रतिक्रिया चित्तांत उद्भूत झाल्यावर तिला आपण ज्ञान होणें असें म्हणतों, हेंहि पूर्वी सांगितलेंच आहे. शब्द, अर्थ, आणि ज्ञान हे शब्द वरील सूक्ष्म क्रियांचे दर्शक आहेत असें समजावें. येथवर सांगितलेल्या ध्यानास सवितर्क ध्यान असें नांव पतंजलींनीं दिलें आहे.

यानंतर अधिक उच्च प्रकारचीं ध्यानें त्यांनीं सांगितलीं आहेत. ज्या ध्यानाच्या स्थितींत ध्यान आणि ध्याता यांचें द्वैत कायम राहतें, त्यास सवितर्क ध्यान अशी संज्ञा आहे. प्रथम बाह्यध्वनि उत्पन्न होतो. तो स्पर्शवाहक तंतूच्या द्वारें चित्ताकडे जातो. यांस अर्थ अशी संज्ञा आहे. त्यानंतर चित्ताची प्रतिक्रिया उत्पन्न होते. त्या प्रतिक्रियेस ज्ञान अशी संज्ञा आहे. ज्ञानाची क्रिया वस्तुतः आपल्या चित्ताबाहेर घडत नसूनहि आपण या तीन क्रियांच्या मिश्रणास ज्ञान अशी संज्ञा देतों. अमुक पदार्थाचें ज्ञान झालें असें आपण म्हणतों, त्यावेळीं असें म्हणण्यांत या तिन्ही क्रियांचा अंतर्भाव झालेला असतो; कारण या तीन क्रियांचें निराळें रूप पाहण्याचें सामर्थ्य आपल्या ठिकाणीं नाहीं. आतांपर्यंत जो ध्यानाचा प्रकार सांगितला, त्यांत या प्रकारच्या मिश्ररूपाचेंच ध्यान सांगितलें आहे. यानंतर समाधीच्या अधिक उच्च प्रकाराचें वर्णन केलें आहे.

४३. स्मृतिपरिशुद्धौ स्वरूपशून्येवार्थ-मात्रनिर्भासानिर्वितर्का ।

ज्या समाधींत स्मृति, शुद्ध म्हणजे निर्गुण झालेली असून तींत अर्थ मात्र भासतो तिला निर्वितर्क समाधि असें म्हणतात.

ध्यानावस्थेच्या आरंभकालीं अगोदरच्या सूत्रांत सांगितलेल्या तीन क्रियांचें मिश्रण कायम असतें. पण ध्यानावस्था पक्की होत जाऊन पूर्णत्वास येऊं लागली म्हणजे मिश्र स्थितींतून तिन्ही क्रिया निरनिराळ्या होऊं लागतात. आतां या तीन क्रिया कशा घडून येतात याचा विचार करूं. चित्त हें एखाद्या तळ्यासारखें आहे हें पूर्वीं सांगितलें आहे. तें येथें पुन्हां ध्यानांत आणावें. तळ्यावर ज्याप्रमाणें तरंग उठतात, त्याचप्रमाणें बाह्य वस्तुद्वारा चित्त क्षुब्ध झालें म्हणजे त्यावर तरंग उठतात. तुम्ही अगदीं स्वस्थचित्त असतां कोणीं 'अरे, गाय!' असे शब्द उच्चारले, तर तो ध्वनि तुमच्या कर्णरंध्र-द्वारा चित्ताकडे जातो व त्याचा आघात चित्तावर होतांच त्यावरहि एक लाट उत्पन्न होते. ती लाट म्हणजे 'गाय' शब्दामुळें उत्पन्न झालेलें ज्ञान होय. बाहेरून आलेल्या ध्वनीच्या क्रियेस तुमच्या चित्तांत उत्पन्न झालेली जी प्रति-क्रिया तें ज्ञान. यालाच आपण त्या ध्वनीचा अर्थ असें म्हणतों. बाह्यध्वनि ऐकूं आला असतां त्याच्या अर्थाचें ज्ञान आपणांस होण्याची क्रिया याप्रमाणें

घडून येते. 'गाय' शब्द ऐकल्याबरोबर एक पशुविशेष तुमच्या मनांत उभा राहतो. अशा वेळीं ती प्रतिमा चित्ताच्या प्रतिक्रियेनेंच उत्पन्न झालेली असते. ध्वनि बंद झाल्याबरोबर त्याच्यामुळें उत्पन्न झालेल्या तरंगाचेंहि अस्तित्व नष्ट होतें. ध्वनीवांचून तरंग उत्पन्न होऊं शकत नाहीं. आपल्या चित्तावर जेव्हां जेव्हां तरंगाचा आघात होतो, तेव्हां तेव्हां तेथें ध्वनि असतोच. ध्वनीमुळेंच तें कार्य घडलेलें असतें असें समजावें. आतां येथें अशी एक शंका येईल कीं, बाह्यसाधनावांचूनहि जेव्हां एखादें स्वरूप आपल्या चित्तांत येतें तेव्हां ध्वनि कोठें असतो? अशा वेळीं ध्वनीचें कर्तृत्व तुमच्याकडेच असतें. अशा वेळीं मनांतल्या मनांत 'गाय' या शब्दाचा उच्चार तुह्मींच प्रथम करीत असतां. तो उच्चार म्हणजे ध्वनि चित्ताकडे जाऊन तेथें प्रतितरंगाची उत्पत्ति होते. ही क्रिया अत्यंत सूक्ष्मपणें घडते. यामुळें तुम्हांस तिचें स्वरूप अगदीं स्पष्टपणें दिसत नाहीं इतकेंच. तुह्मी कोणताहि विचार मनांत आणून पहा, म्हणजे त्याबरोबरच उच्चार म्हणजे ध्वनिहि सूक्ष्मपणें उत्पन्न होतो, ही गोष्ट तुमच्या ध्यानीं येईल. ध्वनीच्या सहाय्यावांचून चित्तावरील तरंगांची उत्पत्ति होऊं शकतच नाहीं, हें आपण ध्यानांत ठेवावें. ज्यावेळीं हें कार्य बाह्य-ध्वनीमुळें घडलें नसेल, त्यावेळीं तें अंतर्ध्वनीनें घडलें आहे हें निश्चित समजावें. बाह्यध्वनि अथवा अंतर्ध्वनि नष्ट झाल्याबरोबर तरंगहि नष्ट होतो. आतां अशा स्थितींत शेवटीं शिल्लक काय उरतें याचा विचार केला पाहिजे. ध्वनि आणि त्याच्याद्वारें उमटलेला तरंग हीं दोन्ही नष्ट झाल्यावर चित्ताची प्रतिक्रिया ज्ञानरूपानें अवशिष्ट उरते. चालू स्थितींत आपली अंतर्दृष्टि अत्यंत मंद असल्यामुळें, या तीन क्रिया भिन्नत्वानें आपल्या प्रत्ययास येत नसून, त्यांचें मिश्रण मात्र ज्ञान या संज्ञेनें आपल्या प्रत्ययास येतें. प्रथम ध्वनि उत्पन्न होऊन तो अंतरिंद्रियांवर तरंग उत्पन्न करतो. ते तरंग चित्ताकडे गेले म्हणजे तेथें प्रतिक्रिया उत्पन्न होते. या तीन क्रिया एकामागून एक इतक्या झपाट्यानें घडून येतात कीं, त्यांचें भिन्नत्व पाहणें चालू स्थितींत आपणांस शक्यच नाहीं. अशा प्रकारचें ध्यान बराच काळ चालू राहिल्यानंतर ज्या ठिकाणीं सर्व संस्कार निद्रित राहतात, ती स्मृति शुद्ध होऊं लागते. स्मृति शुद्ध होऊं लागली, म्हणजे या क्रियांचें भिन्नत्वहि आपणांस स्पष्ट दिसूं लागतें. अशा समाधीस निर्वितर्क समाधि असें नांव आहे.

४४. एतयैव सविचारा निर्विचारा च सूक्ष्मविषया व्याख्याता ।

याच रीतीनें सूक्ष्म विषयांचें ध्यान निर्वितर्क व सवितर्क समाधींत कसें करावें तें सांगितलें आहे.

यापूर्वी सांगितलेल्या सूत्रांत जड विषयांच्या समाधिपद्धतीचें विवेचन केलें आहे व याच रीतीनें आतां सूक्ष्म विषयांचें विवेचन यापुढें केलें आहे.

४५. सूक्ष्मविषयत्वं चालिंगपर्यवसानम् ।

सूक्ष्मविषयांच्या अंतिम स्वरूपास प्रधान असें नांव आहे.

पंचतत्त्वें हें जड अथवा स्थूल रूप असून त्यांतून सर्व चराचर सृष्टि निर्माण झाली आहे. परमाणुरूप अथवा तन्मात्रकरूप विषयांस सूक्ष्म अशी संज्ञा आहे. सर्व अंतरिंद्रियें, मन (सर्व इंद्रियांचें समवायीरूप); अहंकार, चित्त आणि सत्त्वरजतमांची समावस्था यांस प्रधान, प्रकृति अथवा अव्यक्त अशी संज्ञा आहे. या सर्वांचा अंतर्भाव सूक्ष्मरूपांत केला आहे. पुरुषावांचून बाकी सर्वांचा समावेश अव्यक्त अथवा सूक्ष्मरूपांत होतो.

४६. ता एव सबीजः समाधिः ।

येथपर्यंतचे समाधीचे सर्व प्रकार सबीज स्वरूपाचे आहेत.

सूक्ष्मविषयांच्या समाधींतहि पूर्वकर्मबीजाचा क्षय होत नाहीं. यामुळें या समाधिस्थितीपर्यंत पोहोंचलेला योगी मुक्त होत नाहीं; तथापि ह्या समाधीचें फळ काय तें पुढें सांगितलें आहे.

४७. निर्विचारवैशारद्येऽध्यात्मप्रसादः ।

निर्विचार समाधि सिद्ध झाला म्हणजे चित्तास पक्कें स्थैर्य येतें.

४८. तत्र ऋतंभरा प्रज्ञा ।

या ठिकाणीं प्राप्त होणारें ज्ञान सत्यस्वरूप असतें. या स्थितींतील ज्ञानाचें स्वरूप पुढील सूत्रांत सांगितलें आहे.

४९. श्रुत्यनुमानप्रज्ञाभ्यामन्यतरा विशेषत्वात् ।

अनुमान आणि आप्तवाक्य यांच्याद्वारें सामान्य विषयांचें ज्ञान प्राप्त होतें. वर वर्णिलेल्या समाधिस्थितींतील ज्ञान त्याहून फार उच्च प्रतीचें आहे.

ज्या ठिकाणीं अनुमान आणि आप्तवाक्य पोंहोंचूं शकत नाहीं, अशा ठिकाणीं योग्याचा प्रवेश या स्थितींत होत असल्यामुळें, येथें अनुमाना पलीकडील ज्ञानाची प्राप्ति त्यास होते.

आपण सामान्य विषयांचें ज्ञान ज्या रीतीनें प्राप्त करून घेतों, तिचे मुख्य दोन प्रकार आहेत. प्रत्यक्ष डोळ्यांनीं एखादा विषय पाहून त्यावरून अनुमान आपण काढतों. जेथें प्रत्यक्ष दर्शनास अगर अनुमानास जागा नाहीं, अशा विषयांत आप्तवाक्यद्वारा आपणांस ज्ञान प्राप्त होतें. प्रत्यक्ष अनुभवानें जे एखाद्या विषयाचें अधिकारयुक्त विवरण करूं शकतात, त्यांस आप्त असें नांव आहे. ऋषि व पूर्णत्व पावलेले योगी हेच आप्त (अधिकारयुक्त पुरुष) होत असें योगशास्त्राचें मत आहे. त्याचप्रमाणें उपनिषत्कार हेहि आप्त होत. वेदांची उत्पत्ति पूर्णत्व पावलेल्या पुरुषांपासून झाली असल्यामुळें त्यांतील वाक्य सत्य आहे यांत संशय नाहीं; तथापि नुसत्या वेदांमुळें आपणांस अनुभवाची प्राप्ति होत नाहीं. आपण संपूर्ण वेदाध्ययन केलें तरी तेवढ्यानें आपणांस आत्मानुभव होईल असें नाहीं. वेदांनीं काय सांगितलें आहे, याचा मननिदिध्यासपूर्वक अभ्यास केला पाहिजे. ज्या ठिकाणीं आपलीं इंद्रियें अथवा आपली विवेचकबुद्धि पोहोंचूं शकत नाहीं, अशा ठिकाणीं अभ्यासद्वारा आपण जाऊं शकतों. इंद्रियांचें, विवेचकबुद्धीचें, अनुमानाचें अगर आप्तवाक्याचें तेथें कारणच उरत नाहीं, हा या सूत्रांचा वास्तविक अर्थ आहे. आत्मानुभव याचेंच नांव खरा धर्म. आत्मानुभव होईपर्यंत ज्या ज्या क्रिया धर्म या नांवाखालीं तुम्ही करीत असतां त्या सर्वांस, फार तर, पूर्व तयारी इतकेंच नांव देतां येईल. विद्वानांकडून श्रवण करणें, पुस्तकें वाचणें अगर विवेचकबुद्धीनें तारतम्यभाव पाहणें, हीं सर्व पायासारखीं आहेत. इतक्या सर्व गोष्टी तुम्हीं केल्या तरी वास्तविक तुम्ही धार्मिक झालां असें म्हणतां येत नाहीं. ज्याप्रमाणें सृष्ट पदार्थांचा अनुभव आपण इंद्रियद्वारा प्रत्यक्ष घेत असतों, त्याचप्रमाणें अभ्यासानें इंद्रियातीत होऊन सर्व श्रुतिवचनांचा अनुभव आपणांस प्रत्यक्ष घेतां येतो, असें योग्यांचें म्हणणें आहे. प्रत्येक वचनाच्या सत्यतेचा अनुभवच घेतला पाहिजे हें योग्यांचें मुख्य सांगणें आहे. जोंपर्यंत सत्याची व तुमची भेट झाली नाहीं, तोंपर्यंत धार्मिक या पदवीस तुम्ही पात्र नाहीं असें योग्यांचें निक्षून सांगणें

आहे. बाह्येंद्रियद्वारा आत्मा आणि परमात्मा यांची भेट होणार नाहीं. तुमच्या देहावरील डोळ्यांनीं तुम्हांस परमेश्वर दिसणार नाहीं; अगर तुमच्या जड हातांनीं तुम्ही त्यास स्पर्शहि करूं शकणार नाहीं. त्याचप्रमाणें आपली विवेचकबुद्धि अत्यंत सूक्ष्म करून तिच्या हस्तावलंबानें तुम्ही चाललां तर मधल्याच एका मुक्कामावर तुम्हास एकटें सोडून ती परत फिरते. या बुद्धीच्या द्वारानें आम्ही सारा जन्मभर चिकित्सा करीत बसलों तरी धर्मतत्त्वें खरीं कीं खोटीं याचा निवाडा आपणांस करतां येणार नाहीं. आज हजारों वर्षें सारें जग हाच उद्योग करीत आलें आहे. या उद्योगाचा परिणाम शेवटीं काय झाला आहे इकडे लक्ष्य द्या. आपल्या विवेचकबुद्धीचा पाया म्हटला म्हणजे इंद्रियें हींच होत. इंद्रियद्वारा जें कांहीं आपण पाहतों अथवा ऐकतों त्यावर आपली विवेचकबुद्धि इमारत उभारूं लागते. इंद्रियांनीं ज्याचा अनुभव आपणांस होत नाहीं, तेथें आपली विवेचकबुद्धीहि लंगडी पडते यांत नवल काय आहे ? आपली विवेचकबुद्धि आपण कितीहि तीक्ष्ण केली, तरी तिची शेवटची मर्यादा कोठें संपते हें आतां आपल्या लक्ष्यांत येईल. ही मर्यादा उल्लंघन करण्याचें सामर्थ्य तिला नाहीं. धर्मानुभव हा सर्व इंद्रियांच्या आणि विवेचकबुद्धीच्या पलीकडील प्रदेशांत घडतो. या प्रदेशांत संचार करण्याचें सामर्थ्य आपणांस आहे, असें योग्यांचें मत आहे. प्रत्येक मनुष्यप्राण्यांत हें सामर्थ्य आहे; इतकेंच नव्हे तर प्रत्येक सजीवप्राण्यांतहि हें सामर्थ्य वास करीत आहे. इंद्रियें आणि बुद्धि यांच्या मर्यादेंत सध्या कोंडून राहिलेला प्रत्येक प्राणी त्या मर्यादेचें उल्लंघन करूं शकेल असें योगी सांगतात. सध्या निद्रितावस्थेंत असलेलें हें सामर्थ्य योगाभ्यासानें जागृत होऊं लागतें. पूर्णपणें तें जागें झालें म्हणजे इंद्रियांची मर्यादा साधक उल्लंघून जातो. तेथें इंद्रियातीत सत्यवस्तूची त्यास प्रत्यक्ष भेट होते.

५०. तज्जः संस्कारोऽन्यसंस्कारप्रतिबंधी ।

या समाधींत उत्पन्न होणारे संस्कार अन्य प्रकारच्या सर्व संस्कारांस प्रतिबंध करतात.

संवेदनातीत अथवा विचारातीत (Super-conscious) स्थिति प्राप्त होण्याकरितां मनाच्या एकाग्रावस्थेच्याहि पलीकडे उड्डाण आपणांस केलें पाहिजे, याबद्दलचा विचार पूर्वीच्या सूत्रांत केलाच आहे. तसेंच अशी स्थिति

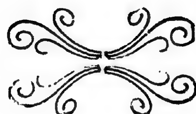
प्राप्त करून घेण्याच्या मार्गांत आपले पूर्वसंस्कार आड येतात हेंहि आपण पाहिलें आहे. आपण आपलें मन एकाग्र करूं लागलों असतां तें भलत्याच गोष्टींचा विचार करूं लागतें व अत्यंत अस्थिर होतें, हा अनुभव आपणासर्वांस नित्य येतो. विशेषतः परमेश्वरचिंतनाच्या वेळीं तर हे पूर्वसंस्कार हटकून आड यावयाचेच असा जणूं काय नियम आहे ! इतर वेळीं आपलें मन सामान्यतः बरेंच स्थिर असतें; पण त्यास एकाग्र करण्याचा यत्न आपण करूं लागल्याबरोबर पूर्वसंस्कार जागृत होऊन मनास हटकून अस्थिर करतात. पूर्वसंस्कारांस निद्रित करण्याची खटपट आपण करूं लागल्याबरोबर ते हटकून जागे होतात. असें कां व्हावें ? त्याच वेळीं त्यांस इतका जोर कोठून येतो ? याचें कारण असें आहे कीं, आपण मन एकाग्र करीत असतां विचार दाबून टाकण्याची क्रिया करीत असतों व या आपल्या क्रियेस पूर्वसंस्कार प्रतिक्रिया करूं लागतात. आपण भुईवर चेंडू जितक्या जोरानें आपटावा तितका तो अधिक उंच उडतो. हीच गोष्ट आपल्या संस्कारांसहि लागू आहे. चालू व्यवहारांत आपण त्यांस दाबण्याचा यत्न करीत नसतों, त्यामुळें त्यांच्यांतील प्रतिक्रिये ' सामर्थ्याचा प्रत्यय आपणास येत नाहीं; पण त्यांस दाबून टाकण्याची क्रिया सुरू झाल्याबरोबर त्यांचीहि प्रतिक्रिया सुरू होते. आज अनंतकालचे अनंत संस्कार आपल्या चित्तांत दडी मारून बसले आहेत. एखादा वाघ ज्याप्रमाणें गुहेंत स्वस्थ निजला असतां, त्यास कोणी जागें केलें, तर जसा तो जागें करणारावर एकदम उडी घालतो, तसेच आपले अनेक संस्कार आपणावर उडी घालण्याकरितां टपून बसले आहेत. हे सर्व संस्कार नाहींसे करणें जरूर आहे. तसें झालें म्हणजे आपणांस इष्ट असा नवा एकच संस्कार तेथें उत्पन्न होईल; पण असें होण्याऐवजीं ते एकजुटीनें आपणावरच हल्ला करूं लागतात. आजच्या स्थितींत आपले संस्कार अत्यंत बलवान् झालेले आहेत. यामुळें आपलें मन ते एकाग्र होऊं देत नाहींत; पण दृढनिश्चयानें पूर्वी सांगितल्याप्रमाणें आपण अभ्यासारूढ राहिलों म्हणजे त्यांचें सामर्थ्य कमी होऊं लागेल. वर सांगितलेल्या समाधीचा अभ्यास आपण केला असतां पूर्वसंस्कार नष्ट करण्याचें सामर्थ्य त्या समाधींत आहे. या समाधींत जो एक नवा संस्कार उत्पन्न होतो, तो अत्यंत बलवान् असल्यामुळें पूर्वसंस्कारांस तो नष्ट करतो.

५१. तस्याऽपि निरोधे सर्वनिरोधान्निर्बीजः समाधिः ।

या बलवान् संस्काराचेंहि निरोधन केल्यास सर्व निरोधन होऊन निर्बीज-समाधि प्राप्त होईल.

आत्मप्रतीति होणें हें आपलें साध्य आहे असें पूर्वी सांगितलें, तें तुमच्या लक्ष्यांत असेलच. आपला आत्मा सध्या देहादि जड पदार्थ व मनोमयादि सूक्ष्मकोश यांत गुंतून पडलेला असल्यामुळें त्याजवर सृष्टीचें आवरण पडलें आहे. यामुळें त्याचें दर्शन आपणांस होत नाहीं. आपल्या अज्ञानामुळें देह हाच आत्मा असें आणांस वाटतें. आपल्याहून एखादा अधिक विद्वान पाहिला तर त्याची बुद्धी हीच आत्मा असें त्यास वाटत असतें. अशा स्थितींत अज्ञ आणि विद्वान हे दोघेहि सारख्याच किंमतीचे असतात. ' उभौ तौ न विजानीतो ' असेंच त्यांजबद्दल म्हटलें पाहिजे. आपल्या आत्म्यावर हीं इतकीं आवरणें कोठून उत्पन्न झालीं ? आपल्या चित्तावर पूर्वसंस्कारद्वारा जे तरंग उठतात, ते आत्म्यास झांकून टाकतात. यामुळें या लाटांच्या झकाकींत त्याचें क्षुब्ध प्रतिबिंब आपणांस अंशतः मात्र प्रत्ययास येतें. पाण्यांत पडलेलें सूर्याचें प्रतिबिंब ज्याप्रमाणें पाणी क्षुब्ध झाल्याबरोबर पाण्याचा आकार घेऊन पाण्याबरोबर हालूं लागतें, तशीच आत्म्याचीहि स्थिति आहे. ज्या प्रकारची लाट चित्तावर उठली असेल तिच्या स्वरूपाप्रमाणें आत्म्याचेंहि स्वरूप भासतें. चित्तांत क्रोधानें खळ-बळ उत्पन्न केली असतां आत्माहि सक्रोध दिसतो आणि 'मी रागावलों आहें' असें आपण म्हणूं लागतों. चित्तांत प्रेमोद्भव झाला तर आत्माहि प्रेम-मय दिसतो. चित्त दुर्बल झालें असतां आत्माहि दुबळा झाल्यासारखा दिसतो. 'मी दुर्बळ' असें आपण म्हणूं लागतों. या सर्व कल्पना संस्कारजन्य आहेत आणि आत्मा कल्पनांनीं गुरफटला गेला म्हणजे तो तद्रूप दिसूं लागतो. चित्तावर एकादाहि तरंग शिल्लक असेपर्यंत आत्म्याचें खरें रूप प्रत्ययास येणें शक्य नाहीं. सर्व तरंग नाहींसे होऊन चित्त अगदीं निष्पंद झालें म्हणजेच आत्म्याचें प्रतिबिंब त्यांत यथास्थित उतरेल. याकरितां पतं-जलींनीं वृत्तींचें प्रथम: विवरण केलें आहे. त्यांचें स्वरूप व उत्पत्ति याचें

विवेचन करून त्यांचा निरोध करावा हें त्यांनीं सांगितलें आहे. नंतर सर्व प्रकारच्या तरंगांस निरोधक असा एकच बलवान तरंग उत्पन्न करावा हेंहि त्यांनीं सांगितलें आहे. कांट्यानें कांटा काढावयाचा हा मार्ग आहे. एकच तरंग चित्तावर शिल्लक राहिला म्हणजे त्यासहि हुसकावून लावणें फारसें कठीण नाहीं. तोहि तरंग नष्ट झाला म्हणजे निर्बीजसमाधि सिद्ध होतो. या स्थितींत चित्त अत्यंत शांत असल्यामुळें आत्मा आपल्या संपूर्ण प्रभेनें तेथें प्रकाशत असतो. या स्थितींत आत्मा मिश्रपदार्थ नाहीं असें आपल्या प्रत्ययास येतें. या सर्व विश्वांत तोच एक मूलरूप आहे असा अनुभव आपणांस होतो. 'न जायते म्रियते वा कदाचित् । नायं भूत्वा भविता वा न भूयः । अजो नित्यः शाश्वतोऽयं पुराणो । न हन्यते हन्यमाने शरीरे' ॥ असें म्हणण्याचें ठिकाण हेंच.



अध्याय २ रा.

साधनपाद.

१. तपःस्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि क्रियायोगः ।

तप, अभ्यास, आणि कर्मफल यांचें परमेश्वरास समर्पण करणें यास क्रियायोग म्हणतात.

ज्या समाधिस्थितीबद्दल प्रथमाध्यायाच्या शेवटीं वर्णन केलें, ती स्थिति प्राप्त करून घेणें अत्यंत कठीण आहे. ती स्थिति एकदम प्राप्त होण्यासारखी नाहीं; याकरितां तिच्या सिद्धीसाठीं आपण पायरी पायरीनें अभ्यास केला पाहिजे. पहिली पायरी क्रियायोग ही आहे. क्रियायोग याचा शब्दशः अर्थ योगसिद्धीसाठीं क्रिया करणें असा आहे. योगाच्या भाषेंत आपलीं इंद्रियें घोड्यासारखीं आहेत असें सांगितलें आहे. मन हें लगामासारखें; बुद्धि ही रथकारासारखी; आत्मा हा रथस्थ पुरुष आणि शरीर हें रथासारखें आहे असें वर्णन योग्यांनीं केलें आहे. या सर्वांचा मालक—राजा—म्हणजे आत्मा हा या रथांत मुख्य स्थानीं बसला आहे. घोडे अत्यंत बलवान् आणि चपल असून लगामांतून मोकळें होण्याची हौस त्यांस असली व रथकार आपल्या सारथ्यकर्मांत कुशल नसला म्हणजे घोडे भडकून रथ वाटेल तिकडे नेतात आणि शेवटीं कोठें तरी दगडावर आपटून त्याचा चुराडा उडतो. यासाठीं सारथी अत्यंत कुशल असला पाहिजे. आपलें कर्तव्य तो नेकीनें बजावीत असला व लगाम खेंचून धरण्याचें सामर्थ्य त्याच्या मनगटांत असलें म्हणजे रथ योग्य वेळीं आपल्या मुक्कामास पोहोंचतो. आतां या घोड्यांचें नियमन सारथ्यानें कसें करावें याचा क्रमशः विचार करूं. या नियमनक्रियेंतील पहिला धडा तप हा आहे. शरीर आणि इंद्रियें हीं भडकूं नयेत अशा रीतीनें त्यांस पक्कें खेंचून धरणें म्हणजे तप. स्वतःच्या मर्जीप्रमाणें धांवण्याची खोड आपल्या इंद्रियांस आहे. त्यांजकडून ही खोड टाकवावयाची आहे. याकरितां त्यांस लगामानें पक्कें आवरून धरून भडकूं न देणें हें सारथ्याचें पहिलें कर्तव्य आहे. दुसरा धडा अभ्यास हा होय. आतां अभ्यास म्हणजे काय, याचा विचार करूं. कादंबऱ्या अगर आरबी भाषेंतील गोष्टी अथवा संगीत नाटकें वाचणें हा अभ्यास नव्हे. अभ्यास

म्हणजे ज्या पुस्तकांत आत्म्याच्या मुक्तीचा उपाय कथन केला आहे तेवढींच पुस्तकें वाचणें. त्याचप्रमाणें वादविवाद म्हणजे अभ्यास नव्हे; हेंहि येथें अवश्य लक्षांत बाळगलें पाहिजे. अनेक मतमतांतरदर्शक ग्रंथ वाचून लोकांबरोबर त्याचा ऊहापोह करणें म्हणजे अभ्यास नव्हे. वादविवादाची अवस्था टाकून साधक पुढें सरकला आहे, असें गृहीत धरूनच पुढील अभ्यासाचें वर्णन योग्यांनीं केलेलें आहे. वादविवादाचा ज्याला मनापासून कंटाळा आला आहे व त्यामुळें साहजिकपणें जो शांत झाला आहे, असाच मनुष्य खरा साधक होऊं शकतो. पुस्तकें वाचून जीं कांहीं मतें व्हावयाचीं तीं त्याचीं मतें पूर्वींच ठरून गेलेलीं असतात. साधकाच्या स्थितींतलें त्याचें वाचन त्या मतांस अधिक बळकटी आणण्यापुरतें मात्र असतें. वाद आणि सिद्धांत अशा दोन पद्धतींनीं या विषयाचें उद्घाटन श्रुतींनीं केलें आहे. वाद म्हणजे पूर्वपक्ष–उत्तरपक्ष करणें. प्रश्न–शंका–काढून त्यांचें समाधान करणें; आणि सिद्धांत म्हणजे त्या वादानुरूप कोणतीहि गोष्ट अखेरची निश्चित करणें. अशा प्रकारच्या अभ्यासास आरंभ करावयाचा म्हटला म्हणजे नवीन मनुष्य प्रथम वादापासूनच आरंभ करतो. त्यांत प्रथम पूर्वपक्ष, प्रश्न अथवा शंका आणि त्यांचें समाधान अशी पद्धत स्वीकारलेली असते. अशा रीतीनें अभ्यासांतील पहिली पायरी साधकानें आक्रमण केली म्हणजे दुसऱ्या पायरीवर तो आरूढ होतो. दुसरी पायरी सिद्धांत ही होय. सिद्धांत म्हणजे निश्चितार्थ. ज्यासंबंधीं वादविवादाचें कारण साधकाच्या बुद्धीनें उरत नाहीं, अशा निश्चितार्थास सिद्धांत असें म्हणतात. तथापि नुसता सिद्धांत ठरविल्यानेंच सर्व कार्यभाग संपतो असें नाहीं. त्या सिद्धांताचें पुनः-पुन्हां चर्वण करून तो मनांत पक्का ठसविला पाहिजे. हें करण्यासाठीं अनेक ग्रंथ वाचावयाचे म्हटलें तर '**शास्त्रें फार अपार, जीवित तुझें अत्यल्प कीं मानवा**' असें होणार ! पुस्तकें वाचण्यांत सारा जन्म आपण खर्च केला तरी तीं संपावयाचीं नाहींत. यासाठीं केवळ सारग्रहण करणें हा उत्तम पक्ष होय. पुस्तकांत मुख्य सार काय सांगितलें आहे याचा निश्चय प्रथम करावा आणि निश्चय झाल्याबरोबर त्यांतील तत्त्वांचा प्रत्यक्ष अंमल आपल्या वागणुकींत करावा. अमुक गोष्ट 'मला पटली ' असें नुसतें तोंडानें म्हणण्यांत काडीचाहि फायदा नाहीं. जी गोष्ट मनास पटली ती वागणुकींत स्पष्ट दिसू

लागली पाहिजे. जेवढीं तत्त्वें आपल्या वागणुकींत स्पष्ट दिसूं लागतील, तेवढींच आपणांस खरोखर पटलीं असें होतें. पाणी आणि दूध यांच्या मिश्रणांतून राजहंस ज्याप्रमाणें निवळ दूध काढून घेतो व पाणी शिल्लक ठेवतो, तसेंच आपणहि पुस्तकी ज्ञानांतून जेवढें उपयुक्त असेल तेवढें घेऊन तें स्वतःशीं एकरूप करून टाकलें पाहिजे. धान्य आणि भूस यांच्या राशींतून धान्य घेऊन भूस टाकून द्यावें. पुस्तकी ज्ञानानें बुद्धीस प्रगल्भता येते ही गोष्ट खरी आहे; आणि आरंभीं पुस्तकी ज्ञान तेवढ्यापुरतें इष्टहि आहे. त्यामुळें चौकसपणा वाढून अंधत्व कमी होतें. अंधविश्वास हा नेहमींच त्याज्य समजला पाहिजे. पुस्तकी ज्ञानानें बुद्धीला स्थैर्य येऊन सिद्धांतांचा निश्चय झाल्यानंतर योगमार्गावर आरूढ होण्यास साधक लायक होतो. सिद्धांतांबद्दल जोंपर्यंत साधकाच्या चित्तांत डळमळीतपणा असेल, तोंपर्यंत तो त्या मार्गास लागण्यास योग्य झाला असें म्हणतां येत नाहीं. सिद्धांतांचा खरेपणा चित्तास पक्का पटला म्हणजे त्यास अधिक दृढता कशी आणावयाची, इतकाच विचार साधकास करावयाचा उरतो. तुमचे सिद्धांत चुकीचे आहेत असें म्हणणारा कोणी भेटला तर त्याला प्रत्युत्तर करीत बसण्याच्या भानगडींत पडूं नका. अशा वेळीं '**मौनं सर्वार्थसाधनम्**' हें वचन नीट लक्ष्यांत बाळगा. वादविवादानें चित्त अधिक अस्थिर मात्र होतें. यासाठीं वादविवादांत न पडतां मौन स्वीकारणें हाच उत्तम पक्ष. बुद्धीला प्रगल्भता आणि स्थैर्य आणणें इष्ट आहे; पण वादविवादानें तिला अस्थैर्य येण्यापलीकडे दुसरा फायदा कांहींच होत नाहीं. आपली बुद्धि वास्तविक मर्यादित असून दुर्बळहि आहे. कांहीं विशिष्ट मर्यादेपलीकडे ती जाऊं शकत नाहीं. तिची सारी गडबड इंद्रियांच्या आधीन आहे. इंद्रियें जें कांहीं तिजपुढें आणून ठेवतील त्यांत निवडानिवड करावयाची इतकेंच कायतें तिचें काम. या मर्यादेबाहेर पाऊलसुद्धां ती उचलूं शकत नाहीं. मग वादविवादानें तिला आणखी शिणविण्यांत फायदा काय? आपणांस इंद्रियातीत आणि विचारातीत प्रदेशांत प्रवेश करावयाचा आहे. तेथें बुद्धि आपल्या कामीं येणार नाहीं. यासाठीं वादविवाद न करतां व बुद्धीला व्यर्थ शीण न देतां स्वस्थ राहून आपल्या उचित मार्गास लागावें, हें बरें. वादविवाद वाढला म्हणजे मनाचा समतोलपणा नष्ट होतो. मन असमतोल झालें म्हणजे चित्त क्षुब्ध होतें; आणि क्षुब्ध चित्त असणें हें

योगमार्गास अत्यंत अपायकारक आहे. एखाद्या लांबच्या गांवीं जावयाकरितां वाट चालणारा मनुष्य ज्याप्रमाणें वाटेंतील धर्मशाळेंत क्षणभर मुक्काम करितो, त्याचप्रमाणें विवेचकबुद्धीच्या धर्मशाळेंत क्षणभर मुक्काम योग्यानेंहि वाटेल तर करावा. पण ती धर्मशाळा असून आपलें शेवटचें गांव तें नव्हे, हें मात्र विसरतां उपयोगी नाहीं. या धर्मशाळेभोंवतालची शोभा थोडा वेळ पाहून आपण पुढें सरकलें पाहिजे. अत्यंत मनोरम असा प्रदेश तिच्यापलीकडे आहे. वादविवादांत आपलें आयुष्य व्यर्थ क्षीण होऊं देऊं नये. ' **तुटे वाद संवाद तो हीतकारी** ' हें संतवचन नित्य लक्ष्यांत ठेवावें.

ईश्वरप्रणिधान म्हणजे सर्व कर्मांचें फळ परमेश्वरास अर्पण करणें. आपल्या हातून जीं कांहीं कर्में होतील—मग तीं बरीं असोत अगर वाईट असोत—त्यांचीं फलें परमेश्वरास अर्पण करावीं. चांगल्या कर्मांबद्दल शावासकीची इच्छा चित्तांत ठेवूं नये अगर वाईट कर्मांबद्दल विषादहि वाटूं देऊं नये. दोन्ही फलें परमेश्वराच्या चरणीं अर्पण करून आपण शांत चित्तानें असावयाचें यास ईश्वरप्रणिधान म्हणतात.

२. समाधिभावनार्थः क्लेशतनूकरणार्थश्च ।

पूर्वोक्त विधि हे क्लेश कमी होण्याकरितां आणि समाधि सिद्ध करण्याकरितां आहेत.

आपण आपलीं मनें सध्या लाडावलेल्या मुलांसारखीं करून ठेवलीं आहेत. लाडावलेलें मूल जसें सदोदित अतृप्त असतें, तशींच आपलीं मनें बनलीं आहेत. इतका काल आपलीं इंद्रियें उच्छृंखल होत्सातीं वाटेल तिकडे भटकत होतीं. या संवयीनें तीं आतां शेफारल्यासारखीं झालीं आहेत. यासाठीं त्यांस क्रियायोगाच्या कैचींत नित्य अडकविणें इष्ट आहे. क्रियायोगानें तीं वळणावर येऊन आपलें मन आपणास वश होतें. योगमार्गांत येणारे अडथळे मनावर दाब ढिला पडल्यामुळेंच उत्पन्न झालेले असतात. मनावरील दाब ढिला पडला म्हणजे अनेक प्रकारचे अडथळे उत्पन्न होतात आणि त्यामुळें आपणांस अधिक त्रास मात्र भोगावा लागतो. मनाचे लाड कमी करून त्यास जरबेंत ठेवणें एवढाच उपाय क्लेश कमी करण्याकरितां आहे. क्रियायोगानें हें साध्य होतें.

३. अविद्यास्मितारागद्वेषाभिनिवेशाः पञ्चक्लेशाः ।

अज्ञान, अहंकार, आसक्ति, द्वेष आणि अभिनिवेश म्हणजे सांसारिक जीविताची अत्यंत इच्छा असे पांच प्रकारचे क्लेश आहेत.

असे पांच प्रकारचे पाश आपणाभोंवतीं असून त्यांच्या जाळ्यांत आज आपण पक्के गोंवले गेलों आहों. या पांचांपैकीं पहिलें अज्ञान हें प्रमुख व कारणरूप असून बाकीचे चार कार्यरूप म्हणजे अज्ञानजन्य आहेत. आपल्या सर्व दुःखांचें मूळ अज्ञान हेंच आहे. अज्ञानाखेरीज आपणांस दुःखदायक अशी दुसरी एकहि वस्तु नाहीं. आत्मा केवळ आनंदरूप आहे. मग तो दुःखी असा कां भासतो ? अज्ञान हेंच त्या दुःखाचें एक कारण आहे. आपण अपूर्ण आहों, दुःखी आहों असा भ्रम त्यास झाला आहे–असें तो स्वप्नांत बरळत आहे. हा भ्रम अथवा हें स्वप्न, हेंच अज्ञानाचें स्वरूप आहे. स्वप्नांतून तो जागा झाला—त्याचा भ्रमनिरास झाला—म्हणजे आपण नित्य सुखी आहों असें तोच म्हणूं लागेल.

४. अविद्या क्षेत्रमुत्तरेषां प्रसुप्ततनुविच्छिन्नो-दाराणाम् ।

या सर्वांचें आदिकारण अज्ञान हेंच आहे. ते क्लेश कधीं निद्रावस्थेंत असतात, कधीं सूक्ष्म स्वरूपांत असतात, कधीं गुप्तरूपांत असतात अथवा कधीं उघड दिसतात. त्यांचें स्वरूप कोणतेंहि असलें तरी त्यांची उत्पत्ति अज्ञानापासूनच झालेली असते.

आपले अज्ञानजन्य विकार कधीं कधीं निद्रितावस्थेंत असतात. ‘ अमुक मनुष्य अगदीं तान्ह्या मुलासारखा निर्विकार आहे ’ अशा प्रकारचे उद्गार अनेक वेळां आपल्या कानांवरून गेले असतील. तथापि तान्ह्या मुलांतूनच पुढें राक्षस अथवा देव निर्माण होतात, हें आपण नित्य पाहतोंच. त्या निर्विकार भासणाऱ्या देहांतच एखाद्या दैत्याचा अगर देवाचा संचार कालगतीनें होतो. साधकाच्या चित्तांतहि याचप्रमाणें पूर्वकर्मांचे संस्कार निद्रितावस्थेंत अथवा सूक्ष्मरूपानें राहिलेले असतात. ते सूक्ष्मरूपांत असतां त्यांचें नियमन करून योगी त्यांस स्पष्ट होऊं देत नाहीं. त्याचप्रमाणें आपले विकार

कधीं कांहीं दबलेले असतात. म्हणजे दुसऱ्या अधिक प्रखर विचारांखालीं ते दबलेले असतात व त्या विचारांचें वजन नाहींसें होण्याबरोबर ते पुन्हां प्रज्वलित होतात. तसेंच ज्या वेळीं अधिक अनुकूल परिस्थिति असेल त्या वेळीं ते अधिक प्रखर होऊन स्वैरपणें संचार करूं लागतात.

५. अनित्याशुचिदुःखानात्मसु नित्यशुचि-सुखाऽऽत्मख्यातिरविद्या ।

नित्य, शुद्ध, सुखमय असा आत्मा असतां तो सोडून अनित्य, अशुद्ध आणि दुःखमय अशा अनात्मवस्तूंचें ग्रहण करणें हेंच अज्ञान.

सर्व संस्कारांची उत्पत्ति एकाच बीजापासून झाली आहे. तें बीज म्हणजे अज्ञान हेंच होय. ‘ मी म्हणजे देह ’ अशी आज आपणा सर्वांची भावना आहे. या देहांत वास करणारा आत्मा वस्तुतः शुद्ध, प्रकाशमय आणि आनंद-मय असतां त्याची ओळख विसरून ‘ मी म्हणजे देह ’ हेंच गाणें अनंतकाल आपण गात बसलों आहों, हेंच अज्ञान. मनुष्य म्हणजे त्याचा देह हीच भावना आपल्या चित्तांत पक्की आरूढ होऊन बसली आहे. सर्वांत मोठा भ्रम तो हाच.

६. दृग्दर्शनशक्त्योरेकात्मतेवास्मिता ।

द्रष्टा आणि दर्शनसाधन यांची एकात्मता होणें हाच अहंकार.

मनुष्यांतील आत्मा नित्यशुद्ध, अनंत आणि नित्य असून तोच खरा द्रष्टा आहे. ज्यांच्याद्वारें तो हें जग पाहूं शकतो तीं त्याचीं दर्शनसाधनें आहेत. चित्त, बुद्धि, मन आणि इतर इंद्रियें हीं त्याचीं दर्शनसाधनें आहेत. या साधनांच्या द्वारें तो बाह्य जगाकडे अवलोकन करतो. या साधनांचें व त्याचें रूप एकच आहे असें वाटणें हें अहंकारात्मक अज्ञान होय. स्वतःबद्दल बोला-वयाचें झालें तर, मी सुखी, मी दुःखी, मी क्रोधवश, असे उद्गार आपण नित्यशः काढीत असतों. आपल्या मनाशीं आणि विचारांशींहि आपण एक-रूप होऊन गेलेले असतों. आपण वस्तुतः निरामय असतां ‘ मी क्रोधवश आहें ’ अथवा ‘ मी द्वेष करितों ’ ही भाषा संभवेल तरी कशी ? आपण आप-ल्या खऱ्या स्वरूपाशीं एकरूप होऊन राहिलें पाहिजे. जें आपलें रूप कधीं

बदलणारें नाहीं, त्या रूपाशीं आपली एकात्मता नित्य असली पाहिजे. जर आपला आत्मा नित्य एकरूप आहे तर तो क्षणांत सुखी आणि क्षणांत दुःखी होणें संभवत नाहीं. तो निराकार, अनंत आणि सर्वत्र भरून राहिलेला आहे. मग त्याला बदल कशामुळें उत्पन्न होईल ? सर्व सृष्टनियमांच्या पलीकडचा असा तो आहे. मग त्यावर सत्ता कोणीं चालवावी ? त्याजवर ताबा चालविणारा असा एकहि पदार्थ या विश्वांत जन्मास आलेला नाहीं. असें असतांहि मनाशीं त्याची एकात्मता करून तो सुखी अथवा दुःखी आहे असें आपण म्हणतों, हेंच अज्ञान. सुख आणि दुःख हे मनाचे धर्म आहेत, आत्म्याचे नाहींत. असें असतां आपण ते त्याच्या गळ्यांत बळेंच बांधतों, हें अज्ञान.

७. सुखानुशायी रागः ।

सुखकारक वाटणाऱ्या वस्तूंचा विचार एकसारखा करणें यास आसक्ति असें म्हणतात.

कांहीं गोष्टींपासून आपणांस सुखप्राप्ति होत असल्याचा भास होतो. अशा प्रकारच्या वस्तूंकडे आपला मनःप्रवाह एकसारखा वाहत असतो. अशा प्रकारचा अविरत प्रवाह वाहणें यास आसक्ति असें म्हणतात. आपणांस ज्यांपासून सुख वाटत नाहीं त्या वस्तूंकडे आपलें लक्ष्य जात नाहीं. कित्येक वेळां अगदीं विलक्षण प्रकारच्या गोष्टींनींहि आपलें मन वेधलें जातें. आपलें मन कोठेंही वेधलें जाणें याचें नांव आसक्ति.

८. दुःखानुशायी द्वेषः ।

दुःखदायक वस्तूंचा विचार द्वेषास कारण होतो. आपणांस ज्या वस्तूंपासून दुःखाची प्राप्ति होते, अशा वस्तूंचें चिंतन आपण करूं लागल्याबरोबर आपलें मन आपोआपच तेथून परावृत्त होतें.

९. स्वरसवाही विदुषोऽपि तथारूढोऽभिनिवेशः ।

केवळ स्वभावतः असणारा व अत्यंत विद्वानांच्या चित्तांतहि चिकटून राहणारा असा विकार अभिनिवेश म्हणजे देहधारणाची आवड हा होय.

जो जो प्राणी जन्मास आला आहे, त्या प्रत्येकाच्या हृदयांत देहधारणाची—जगण्याची—आवड अतिशयेंकरून असते. प्रत्येक प्राण्याच्या ठिकाणीं

सदैव असणाऱ्या या वृत्तीवरून पुढील जन्माविषयीं अनेक प्रकारच्या उपपत्ती जन्मास आल्या आहेत. जीविताची इच्छा ज्या अर्थी प्रत्येकाच्या हृदयांत इतकी प्रबळ आहे, त्या अर्थी मृत्यूनंतरहि नवें जीवित असावें असें त्यास वाटत असलें पाहिजे. अशा प्रकारची विचारसरणी फारशी महत्त्वाची नाहीं हें सांगावयास नकोच. तथापि यावरून मृत्यूनंतर नवें जीवित असावें ही इच्छा मनुष्यास मात्र लागू असून पशूस ती लागू नाहीं, अशी जी एक कल्पना पाश्चात्य देशांत रूढ झाली आहे ती मात्र थोडीशी विलक्षण आहे. आपल्या जीवितास अत्यंत चिकटून बसण्याची आवड प्रत्येक प्राण्यांत आढळून येते. या वस्तुस्थितीवरून आमच्या तत्त्ववेत्त्यांनीं एक निराळीच उपपत्ति बसविली आहे. तिजवरून प्रत्येक प्राण्यास पूर्वजन्म होता आणि पुनर्जन्महि होईल अशी आमच्या आर्यतत्त्वज्ञांची उपपत्ति आहे. आपल्या ज्ञानाचें वास्तविक स्वरूप काय आहे, याचें विवेचन पूर्वी अनेक वेळां केलें आहे, तें येथें ध्यानांत आणणें अवश्य आहे. आपल्या ज्ञानाची उत्पत्ति पूर्वानुभवापासून होते हें म्हणणें बरोबर असेल, तर जिचा अनुभव आपणांस घडला नाहीं, अशा कोणत्याहि वस्तूबद्दल अथवा स्थितीबद्दल आपणांस कल्पनाहि करतां येणार नाहीं. कोंबडीचीं पिलें अंड्यांतून बाहेर पडल्याबरोबर दाणे टिपूं लागतात. बदकाचीं अंडीं कोंबडीनें उबविलीं व पिलें त्यांतून बाहेर पडलीं म्हणजे तीं तावडतोब पाण्याकडे धांव घेतात, असें अनेक वेळां दृष्टोत्पत्तीस आलें आहे. आपल्या सर्व ज्ञानाचा उगम पूर्वानुभवापासूनच होत असेल तर जन्माच्या पूर्वी तीं कोंबडीचीं पिलें दाणे टिपावयास अथवा बदकांचीं पोरें पाण्यांत पोहावयास केव्हां शिकलीं ? याला उपजतबुद्धि असेंहि नांव कोणी कोणी देतात; पण हा केवळ शब्दभेद झाला. या शब्दापासून कांहीं निराळा बोध उत्पन्न होत नाहीं. उपजतबुद्धि म्हणजे तरी काय ? उपजतबुद्धि जशी तिर्यक्‌योनींत तशीच आम्हां मनुष्यांतहि आढळून येते. उपजतबुद्धि असें नांव बुद्धीच्या ज्या स्वरूपास आपण देतों, तिचें वास्तविक स्वरूप काय आहे, तें पाहूं. एखादा मनुष्य प्रथमच सतार वाजवावयास शिकत असला म्हणजे प्रत्येक पडद्यावर तो अगदीं जपून बोट ठेवीत असतो. त्या वेळीं प्रत्येक पडद्यांतून कोणता सूर निघतो, याकडे त्याचें सारें लक्ष्य वेधलेलें असतें. बोटें चालवितांना प्रत्येक पडदा त्यास डोळ्यांनीं पाहावा लागतो. ही आरंभींची गोष्ट झाली; पण तोच मनुष्य कालेंकरून त्या कलेंत निष्णात झाला

म्हणजे योग्य पडद्यांवरून त्याचीं बोटें आपोआप फिरूं लागतात. आपल्या मित्रमंडळीशीं एकीकडे गोष्टी बोलत असतां तो सतारहि वाजवूं शकतो. त्याचीं बाटें योग्य पडद्यांवरून अगदीं न चुकतां फिरत असतात. बदकानें पाण्याकडे धांव घ्यावी, अथवा कोंबडीच्या पिलानें दाणे टिपावे हीं कार्यें जशीं नेमल्यासारखीं घडून येतात, त्याचप्रमाणें त्याच्या बोटांनीं योग्य पडद्यांवरून फिरावें हाहि जणूं काय नेमानेमच आहे. संवयीनें त्याच्या बोटांस इतकें सौकर्य आलेलें असतें हें उघडच आहे. उपजतबुद्धीचें स्वरूप हेंच आहे. आपणांस एखाद्या गोष्टीची पक्की संवय जडली म्हणजे ती गोष्ट कित्येक वेळां आपणांस नकळतहि आपल्या हातून होऊन जाते. यावरून उपजतबुद्धी हें विवेचकबुद्धीचेंच एक कमी प्रतीचें रूप आहे असें निर्विवाद सिद्ध होतें. सतार शिकतांना आरंभीं प्रत्येक पडद्याची निवडानिवड विवेचकबुद्धीनें करावी लागते. नंतर संवयीमुळें निवडानिवडीचें काम उरलें नाहीं म्हणजे तीच बुद्धि अधिक जडरूप होऊन बसते आणि आपण तिला उपजतबुद्धि असें नांव देतों. विवेचकबुद्धि जडरूप होऊन संस्कारांशीं तिचा एकजीव झाला म्हणजे तिला उपजतबुद्धीचें स्वरूप प्राप्त होतें असें योग्यांचें मत आहे. यावरून प्राणिमात्रांत उपजतबुद्धि म्हणून जें कांहीं तत्त्व आपल्या दृष्टीस पडतें, तें सारें विवेचकबुद्धीचेंच जडरूप आहे असें म्हणावयास हरकत नाहीं. विवेचकबुद्धीची उत्पत्ति पूर्वानुभवापासून झाली आहे, याचा विचार आपण पूर्वीं केलाच आहे. तेव्हां उपजतबुद्धि ही पूर्वसंस्कारांतूनच उत्पन्न झाली असली पाहिजे, हें आपल्या लक्ष्यांत येईल. कोंबडीचीं पिलें ससाण्याला भितात आणि बदकाच्या पोरांना पाणी प्रिय वाटतें. पूर्वसंस्कारावांचून भीति आणि प्रीति येथें संभवत नाहीं. यासंबंधीं अर्वाचीन तत्त्ववेत्त्यांचें म्हणणें असें आहे कीं, या भावना आनुवंशिक संस्कारांमुळें देहाचे ठिकाणीं उत्पन्न होतात. त्या बदकाच्या बापाला अथवा आजाला ज्या पदार्थांची भीति वाटली व ज्या पदार्थांबद्दल प्रेम वाटलें अथवा ज्या अनेक भावना त्यांच्या ठिकाणीं उत्पन्न झाल्या होत्या, त्या त्यांनीं आपल्या वंशजांस दिल्या. त्यांनीं देहदानाबरोबरच भावनादानहि केलें, असें अर्वाचीन शोधकांचें मत आहे. यामुळें या भावना देहानुवर्ती असून त्यांचा आत्म्याशीं कांहीं संबंध नाहीं असें त्यांचें म्हणणें आहे. आमच्या आर्यतत्त्वज्ञांचें म्हणणें असें आहे कीं हे विकार पूर्वसंस्का-

रानुरूप मनावर घडलेले असून देहद्वारा ते व्यक्त होतात इतकेंच. त्या विकारांचा संबंध देहाशीं नसून मनाशीं आहे व ते व्यक्त करण्याचें साधन देह आहे असें त्यांचें मत आहे. आमच्या पुनर्जन्माच्या सिद्धांताचें हेंच स्वरूप आहे. उपजतबुद्धि, विवेचकबुद्धि अथवा प्रत्यक्ष ज्ञान इतके प्रकार मनांत असले तरी त्यांचें मूळ अनुभवांत आहे, हें आपण पूर्वी सिद्ध केलेंच आहे. उपजतबुद्धि हें विवेचकबुद्धीचेंच अवनतरूप आहे, हेंहि आपणांस आतां ठाऊक झालें आहे. या अवनतरूपास चालन देऊन त्याला पुन्हां उन्नतावस्थेस चढवावयाचें आहे. हाच व्यापार सर्व विश्वभर चालू आहे. पुनर्जन्माची सिद्धि करण्याचीं जीं प्रमाणें आमच्या आर्यतत्त्वज्ञांपाशीं आहेत, त्यांपैकींच हेंहि एक आहे. पूर्वसंस्कारानुरूप अनेक प्रकारचे विकार आपल्या चित्तांत जागृत होतात आणि त्यामुळें आपल्या ठिकाणीं अत्यंत जीवितासक्ति उत्पन्न झालेली असते. यामुळेंच अगदीं लहान मुलाच्या ठिकाणींसुद्धां भीतीचा उद्भव झालेला असतो. पूर्वी एखाद्या वस्तूपासून दुःखाची प्राप्ति होत असल्याचा अनुभव संस्काररूपानें त्याच्या ठिकाणीं असतो, व त्याच वस्तूच्या दर्शनाबरोबर तो जागृत होऊन त्याच्या ठिकाणीं भीति उत्पन्न करतो. अत्यंत जीवितासक्ति हें भीतीचें मूळ आहे. कितीहि संकटें आलीं तरी जीव आणि संसार नकोसा होत नाहीं. यामुळें यांत कांहीं विपर्यास होईल कीं काय ही भीति प्रथम उत्पन्न होऊन पुढें अनेक वस्तूंपासून भीति वाटूं लागते. एखादा मनुष्य मोठा पंडित असला व ‘ देह गेला तरी आत्मा अमर आहे ’ असें तोंडानें बोलत असला तरी जीवनाशा त्याला सोडीत नाहीं. **जीर्यंति जीर्यतः केशा दंता जीर्यंति जीर्यतः । जीवनाशा धनाशा च जीर्यतोऽपि न जीर्यति ॥** ’ अशी ही जीवनाशा सर्वांच्या ठिकाणीं अत्यंत बलवान् आहे. ‘ जगावें ’ ही आपणा सर्वांच्या ठिकाणीं उपजतबुद्धीच आहे. ही बुद्धि आपल्या ठिकाणीं कोठून उत्पन्न झाली याचा विचार केला पाहिजे. उपजतबुद्धि म्हणजे संस्काररूपबुद्धि असें योग्यांचें मत असल्याचें वर सांगितलेंच आहे. आपले पूर्व संस्कार अत्यंत सूक्ष्मरूप घेऊन आपल्या चित्तांत खोलभागीं दडी मारून निद्रितावस्थेंत राहिले आहेत. आपल्या मरणकालींच्या स्थितीचा अनुभवहि याच रीतीनें संस्काररूप होऊन चित्तांत दडी मारून बसला आहे. त्याचप्रमाणें अनेक जन्मांचे, अनेक प्रकारचे अनुभव तेथें निद्रितावस्थेंत आहेत. आपला मरण-

कालींचा अनुभव तेथें असून तो अगदीं जडरूप नाहीं. त्याची हालचाल सुरू आहे, पण ती अगदीं मंद आहे. त्याजवर दुसऱ्या अनेक संस्कारांचें दडपण असल्यामुळें ती हालचाल अगदीं स्पष्टरूपाची नाहीं. आपल्या चित्तावर उत्पन्न होणाऱ्या ज्या इतर वृत्ती याहून पुष्कळ स्पष्ट रूपाच्या असतात, त्यांचें नियमन करणें फारसें कठीण नाहीं; कारण त्यांचें स्वरूप स्पष्ट असल्यामुळें व त्यांचा अनुभवहि अधिक उघड असल्यामुळें त्यांचें नियमन आपणांस करतां येतें. पण सूक्ष्मरूपी वृत्तीची गोष्ट याहून वेगळी आहे. त्यांचें नियमन करणें अत्यंत दुष्कर आहे. मला क्रोध आल्याबरोबर माझें सारें मन क्रोधमय होऊन जातें. त्याचा अनुभव मला स्पष्टपणें होतो. त्याचें नियमन करण्यासाठीं मी धडपड करतों व त्याच्याशीं दोन हातहि करतों; पण त्याच्या कारणापर्यंत–अत्यंत सूक्ष्मरूपापर्यंत–त्याचा पाठलाग मीं केला नाहीं तर तो पूर्णपणें जिंकला जाणार नाहीं. एखादा मनुष्य आपणांस कांहीं दुरुत्तर बोलला तर मन हळूच तप्त होऊं लागल्याचें आपल्या प्रत्ययास येतें. त्याचें तें भाषण पुढें तसेंच चालू राहिलें तर आपल्या क्रोधाच्या ठिणगीची ज्वाला होते; आणि आपण स्वतःस विसरून त्या ज्वालेशीं एकरूप होऊन जातों. त्याचा पहिला शब्द ऐकल्या वेळीं 'मला राग येणार' इतकीच भावना उत्पन्न झालेली असते. म्हणजे राग आणि 'मी' हे दोन भिन्नरूपी आहेत असा आपला स्पष्ट अनुभव असतो; पण हेंच स्वरूप पुढें पालटून आपण रागाशीं एकजीव होऊन जातों. यासाठीं या वृत्तींचें नियमन उगमाशींच करावयास पाहिजे. त्यांचें रूप क्षुद्र आहे तोंपर्यंतच तें दाबणें शक्य आहे. आपल्या चित्तावर त्या क्षोभ उत्पन्न करीपर्यंत त्यांस अवसर देतां उपयोगी नाहीं. सामान्य मनुष्यांपैकीं बहुतेकांस या वृत्तींच्या सूक्ष्मरूपाची नुसती जाणीवहि उत्पन्न होत नाहीं. त्या वृत्ती आपल्या खोल खबदडांतून बाहेर पडत असल्याचेंहि त्यांच्या समजुतींत येत नाहीं. आपण एखाद्या तळ्याच्या कांठीं उभे असलों म्हणजे पाण्याच्या पृष्ठभागावर येत असलेले बुडबुडे आपणांस दिसतात; पण ते तळांतून कसे उत्पन्न होतात हें आपणांस दिसत नाहीं. ते पृष्ठभागावर येऊन फुटूं लागले म्हणजे आपल्या नजरेस येतात. त्याचप्रमाणें आपल्या वृत्तींचेंहि आहे. त्यांच्या उगमस्थानापर्यंत त्यांचा शोध आपण लावला पाहिजे. आपणांस इतकी खोल बुडी मारतां आली तरच त्यांचें

नियमन करणें शक्य आहे. त्यांच्या कारणरूपापर्यंत त्यांचा शोध व पाठलाग करून त्यांचें स्वरूप अधिक मोठें व स्पष्ट होण्याच्या आधींच त्यांस दाबून टाकलें पाहिजे. असें न होईल तर कोणत्याही वृत्तीवर पूर्णपणें ताबा मिळविणें आपणांस शक्य नाहीं. त्यांच्या उगमस्थानापर्यंत त्यांचा पाठलाग करतां आला तर त्यांचीं बीजें आपणांस दग्ध करतां येतील. जळकें बीं पेरलें तर त्याचीं जशीं झाडें होत नाहींत, त्याचप्रमाणें वृत्तींचें बीज दग्ध झालें म्हणजे त्याचीं कांटेरी झाडें आणि विषारी फळें हींहि उत्पन्न होणार नाहींत.

१०. ते प्रतिप्रसवहेयाः सूक्ष्माः ।

प्रतितरंगांनीं जिंकावयाचे असे, हे सूक्ष्म संस्कार आहेत.

या सूक्ष्म संस्कारांचें नियमन करून त्यांस कसें जिंकावयाचें, हें या सूत्रांत सांगितलें आहे. प्रथम स्थूल रूपापासून आरंभ करून हळूहळू सूक्ष्मरूपाकडे जावें. क्रोध आला असतां त्याच विकाराचें आरंभींचें सूक्ष्मरूप पुष्कळ वेळां आपल्या लक्ष्यांतहि येत नाहीं. त्याचें स्वरूप अधिक स्पष्ट–स्थूल–झालें म्हणजे तें दृश्यत्वास येऊन आपल्या अनुभवास येतें. याकरितां हें स्थूलरूप कसें जिंकावयाचें याचा प्रथम विचार करूं. हें स्थूलरूप जिंकावयास दुसऱ्या विरोधी संस्काराची तशाच स्थूलरूपाची लाट चित्तांत उठवावी. उदाहरणार्थ, एखादे वेळीं एखादी स्त्री आपल्या पतीवर रागावली असतां, तिचें मूल आंत येतें; आणि त्याला पोटाशीं धरून ती स्त्री प्रेमभरानें त्याचें चुंबन घेते. तिचा क्रोध कोठें आणि केव्हां नाहींसा झाला हेंसुद्धां तिला समजत नाहीं. प्रेमाची प्रचंड लाट तिच्या चित्तांत उठल्याबरोबर तिनें दुसऱ्या लाटेचें (क्रोधाचें) नियमन केलें. क्रोधमय चित्ताचें रूपांतर एकदम प्रेममय चित्तांत झालें. क्रोध आणि प्रेम हे संस्कार परस्परविरोधी असल्यामुळें एकाच वेळीं दोघे एका ठिकाणीं राहूं शकत नाहींत. यासाठीं कोणत्याहि संस्काराचा स्पष्ट आविर्भाव झाला असतां तद्विरुद्ध संस्काराचा आविर्भाव उत्पन्न करावा म्हणजे पूर्वसंस्काराचें नियमन होतें. अशाच रीतीनें क्रमशः स्थूलाकडून सूक्ष्माकडे जावें. सूक्ष्म संस्कारांचें नियमन विरुद्ध स्वभावाच्या सूक्ष्म संस्कारांच्या द्वारा करतां येतें. आपण जिला उपजतबुद्धि असें नांव दिलें आहे व जिच्यामुळें आपणांस नकळतहि आपल्या हातून कर्में घडतात, तिचें खरें स्वरूप काय आहे

याचें विवेचन पूर्वी केलेंच आहे. आपली विवेचकबुद्धि अवनत होऊन संस्कारांच्या सूक्ष्मरूपाशीं एकरूप होऊन राहिली असतां आपण तिला उपजतबुद्धि असें नांव देतों. यामुळें आपल्या हातून कोणतीहि क्रिया वास्तविक नकळतपणें घडून येत नाहीं. प्रत्येक क्रियेची आगाऊ जाणीव आपल्या अंतः-करणांत उत्पन्न होते, आणि प्रत्येक क्रिया वस्तुतः आपण जाणूनबुजूनच करीत असतों. संवयीनें विवेचकबुद्धि अवनत होऊन संस्कारांशीं एकरूप झाली म्हणजे आपल्या ठिकाणीं जाणीव उत्पन्न करण्याचें तिचें सामर्थ्य नष्ट होतें इतकेंच. यासाठीं अजाणपणें घडून येणाऱ्या क्रियांचें नियमन करण्या-करितां विरुद्धस्वभावी वृत्तींचे सूक्ष्म तरंग आपण चित्तांत सदोदित उठवीत राहिलें पाहिजे. दुष्ट स्वरूपाच्या सूक्ष्म तरंगांचें नियमन विरुद्धस्वभावी सूक्ष्म तरंगांनीं होतें.

११. ध्यानहेयास्तद्वृत्तयः ।

ध्यानाच्या योगानेंही वृत्तींचा उपशम करतां येतो.

चित्त वृत्त्याकार होऊं नये याकरितां ध्यान हा उपाय प्रशस्त आहे, असें या सूत्रांत सांगितलें आहे. ध्यानाच्या अभ्यासाचा खुलासा पूर्वी केलाच आहे. ध्यानाच्या योगानें मन प्रथम एकविषयाकार होऊं लागलें म्हणजे वृत्तींचें नियमन आपोआप होऊं लागतें. ध्यानाचा अभ्यास वर्षानुवर्ष करीत राहिलें असतां त्याचे संस्कारहि उपजतबुद्धीचें रूप धारण करून केवळ स्वाभाविक रीतीनें दुष्ट संस्कारांचें नियमन करूं लागतील. आजच्या स्थितींत केवळ स्वा-भाविकपणें ज्याप्रमाणें आपल्या हातून दुष्ट क्रिया घडून येतात, त्याचप्रमाणें सत्कर्मेंहि केवळ स्वाभाविकपणें आपल्या हातून घडून येऊं लागतील. चांगले संस्कार इतके दृढमूल झाले म्हणजे वाईट संस्कारांचें निर्मूलन ते अवश्य करतील.

१२. क्लेशमूलः कर्माशयो दृष्टादृष्टजन्म-वेदनीयः ।

संस्कारांच्या समवायी रूपापासून क्लेशमूलक कर्माशय उत्पन्न होतो व त्याचा अनुभव या जन्मीं अथवा जन्मांतरीं घ्यावा लागतो.

कर्माशय म्हणजे सर्व प्रकारच्या कर्मांची उत्पत्ति होते तें स्थान. ज्या ठिकाणीं अनेक प्रकारचे संस्कार समवायी रूपानें राहतात, तेंच हें स्थान होय. कोणतेंहि कर्म करावयाचें आपल्या मनांत आल्याबरोबर आपलें मन तरंगाकार होऊं लागतें. कर्म संपल्यानंतर मनहि शांत झालें आहे असें आपणास वाटतें; पण वस्तुस्थिति मात्र तशी नसते. आपल्या मनावर त्या कर्मांचे संस्कार सूक्ष्मरूपानें राहिलेले असतात. कर्म चालू असतां त्यांचें रूप व्यक्त-स्पष्ट-झालें होतें; आणि कर्मसमाप्तीनंतर तें सूक्ष्म होतें इतकेंच. कर्मसमाप्तीबरोबर ते संस्कार नष्ट होत नसून सूक्ष्म होतात. कर्मसमाप्तीनंतर त्या कर्मांचा विचार आपण करूं लागलों तर त्यांतील सर्व क्रियांचें स्मरण आपणांस क्रमशः होतें. यावरून तें सर्व कर्म आपल्या चित्तांत सूक्ष्म रूपानें शिल्लक राहिलें असलें पाहिजे हें सिद्ध होतें. तसें तें राहिलें नसतें तर त्याचें स्मरणहि आपणांस झालें नसतें. यामुळें आपल्या हातून घडणारें प्रत्येक कर्म आणि आपल्या चित्तांत उद्भवणारा प्रत्येक-बरा अथवा वाईट-विचार सूक्ष्मरूपानें आपल्या चित्तांत शिल्लक राहतो हें उघड होतें. आपल्या चित्तांत सतत उद्भवत असणाऱ्या विचारांत कित्येक आपणांस सुखद वाटतात आणि कित्येक दुःखद वाटतात. आपणांस क्षणैक सुखद वाटणाऱ्या विचारांची गणनाहि योग्यांनीं क्लेश या सदरांतच केली आहे. कारण अशा सुखमय म्हणून वाटणाऱ्या विचारांपासूनहि परिणामीं दुःखच होतें, असा योग्यांचा अभिप्राय आहे. आपणांस जे विचार सुखकारक वाटतात, त्यांच्या उत्पत्तीचें स्थान शोधून पाहिलें तर तें कोणत्यातरी इंद्रियांतच असतें. इंद्रियजन्य सुखावांचून दुसऱ्या प्रकारच्या सुखाचा अनुभव आपणांस नसल्यामुळें तशा प्रकारच्या सुखाची कल्पनाच आपणांस नसते. यामुळें आपणांस सुखकर म्हणून वाटणाऱ्या विचाराचें मूळ कोणत्या तरी इंद्रियाशीं संलग्न असतें. इंद्रियजन्य सुख म्हटलें कीं तें परिणामीं दुःखकारक व्हावयाचेंच असा सिद्धांत आहे. भगवान् श्रीकृष्णांनीं हाच अभिप्राय प्रकट करून ह्या सुखास राजस सुख असें नांव दिलें आहे. '**विषयेंद्रियसंयोगात् यत्तदग्रेऽमृतोपमम्। परिणामे विषमिव तत्सुखं राजसं स्मृतम्॥**' असें भगवंताचें मत आहे. इंद्रियजन्य सुखाचा विचार चित्तांत उत्पन्न झाला म्हणजे त्या सुखाच्या प्राप्तीकरितां जीव तळमळूं लागतो, हें पहिलें दुःख. त्यानंतर त्याची तृप्ति झाली

तरी ती थोडा वेळ असते व सुखाची हांव वाढतच जाते. तुपाची धार ओतीत राहिल्यानें अग्नि जसा वाढतच जातो, त्याप्रमाणें मनुष्याची सुखाशा सदोदित त्याला जाळीत असते व थोड्याशा तृप्तीनें अधिक प्रज्वलित मात्र होते. मनुष्याच्या सुखेच्छेला अद्यापि मर्यादा म्हणून सांपडलेलीच नाहीं. त्याची इच्छा एकसारखी वाढतच असते. शेवटीं एक वेळ अशी येते कीं त्या वाढलेल्या इच्छेची तृप्ति करणें अशक्य होतें आणि त्यामुळें नव्या दुःखाची उत्पत्ति मात्र होते. यासाठीं इंद्रियजन्य सुखाचा विचार क्षणभर बरा वाटला तरी शेवटीं तो दुःखास कारण झाल्यावांचून राहत नाहीं असें योग्यांचें मत आहे. कोणताहि विचार क्षणभर सुखकर वाटला आणि त्याच्या तृप्तींत सुख उत्पन्न होतें असेंहि मानलें, तरी आत्म्याभोंवतीं तो एक पाशरूप होऊन बसला असल्यामुळें मुक्तीचा रस्ता तो अधिक लांबवितो हें कबूल केलेंच पाहिजे. मुक्तिपथांत आड येणारा प्रत्येक विचार—मग तो सुखकर असो कीं दुःखदायक असो—योग्यांच्या मतें तो क्लेशच होय.

हींच गोष्ट संस्कारांसहि पूर्णपणें लागू आहे. संस्कार हे आपल्या सर्व कर्मांच्या मुळाशीं आहेत. ते कारणरूप असून कार्यरूप कर्में ते आपणाकडून करवितात. त्यांचें कर्मरूप फळ या जन्मांत तयार न झालें तर पुढील जन्मांत होईल, अथवा जन्मांतरीं होईल. संस्कारांचें बीज शिल्लक असेपर्यंत त्यांचें झाड केव्हांना केव्हां होणारच. कित्येक वेळां कांहीं संस्कार फार जोरदार असतात; यामुळें त्यांचे वृक्ष लवकर बनतात आणि त्यांस फळेंहि लवकर येतात. अत्यंत दुष्टपणाचे अथवा अत्यंत चांगुलपणाचे संस्कार कित्येक वेळां ह्या चालू जन्मांतच फलद्रूप होतात. आपले चांगले संस्कार अत्यंत दृढ करून तदनुरूप कर्में करणारास त्यांचीं फळें भोगावयास देहांतर सुद्धां करावें लागत नाहीं. त्याचीं फळें त्यास येथेंच प्राप्त होऊन येथेंच तो देवयोनींत प्रवेश करतो असें योग्यांचें मत आहे. अशीं अनेक उदाहरणें योग्यांनीं आपल्या ग्रंथांत नमूद करून ठेवलीं आहेत. अशा मनुष्यांच्या शरिरांतील अणूंत याच देहांत फरक होऊन त्यांचीं शरिरें दिव्य बनतात आणि शरीर दिव्य झाल्यावर त्यांच्या शरिरांत कोणतेंहि रोगबीज जिवंत राहत नाहीं, व ते अमर होतात असें योग्यांचें मत आहे. त्यांच्या या मताचा विचार निवळ शास्त्रीय दृष्ट्या केला तरी असें होणें अशक्य नाहीं, असें आपणांस दिसून येईल. आपण

शरीररक्षणाकरितां अन्न भक्षण करतों. या आपल्या क्रियेची शास्त्रीय मीमांसा काय आहे ती पाहूं. सूर्यामध्यें जी शक्ति मोठ्या प्रमाणांत एकवटून राहिली आहे, ती शक्ति अल्पप्रमाणानें झाडांझुडपांत आणि पशूंत प्रवेश करते; आणि त्यांच्या द्वारा–अन्नद्वारा–तीच शक्ति आपल्या शरिरांत प्रवेश करते. म्हणजे सूर्यांतील शक्तीचें थोडें रूपांतर करून तीच आपण आपल्या शरिरांत सांठवीत असतों. सूर्यांतील शक्ति आपल्या शरिरांत सांठविण्याचा आपणा मनुष्यांचा हा एक मार्ग आहे. तथापि हीच शक्ति सांठविण्यास हा एकच मार्ग आहे असें नाहीं. हीच क्रिया अन्य मार्गांनींहि करतां येण्यासारखी आहे. हीच शक्ति सांठविण्याचा झाडांचा मार्ग आपणांहून भिन्न आहे. पृथ्वीचा मार्ग झाडांच्या मार्गाहूनहि भिन्न आहे. याप्रमाणें ही एकच शक्ति भिन्न भिन्न मार्गांनीं सांठवितां येते हें उघड झालें. योग्यांस ही शक्ति केवळ मनोद्वारा सांठवितां येते असें ते सांगतात. मनुष्यांच्या सामान्य मार्गाचा अवलंब न करतां, केवळ मनोमय मार्गानें ही शक्ति आपणांस सांठवितां येते असें योगी सांगतात. आपल्या सर्व कर्मांचा मार्ग सध्या अत्यंत परावलंबी आहे. हें परावलंबनहि आम्हींच स्वतःच्या इच्छेनें निर्माण केलें आहे. कोळी प्रथम जाळें बांधतो त्या वेळीं त्याला लागणारे तंतु तो आपल्या पोटांतूनच निर्माण करतो. त्या तंतूंचें जाळें एकवार तयार झालें म्हणजे त्या कोळ्यास कोठेंहि हालचाल करावयाची असली, तरी त्या जाळ्याच्या धाग्यास धरूनच करावी लागते. त्याचप्रमाणें आमचीहि अवस्था झालेली आहे. आम्ही आपल्याच इच्छेनें या साऱ्या शरीरभर ज्ञानतंतूंचें जाळें निर्माण केलें आहे; आणि आतां सर्व कारभार या जाळ्याच्या मार्फतच आम्हांस करावा लागतो. आपणांस या जाळ्याचा अवलंब केलाच पाहिजे असें नाहीं, असें योगी आपणांस सांगतात.

कोठें विद्युत्संदेश पाठवावयाचा असला तर तसें करावयास आज आपणांस तारांची जरूर लागते. पण हेंच काम तारांवांचून सृष्टींत चालू आहे. विजेचा मोठा प्रवाह तारांच्या साहाय्यावांचून इकडून तिकडे जातो. जी गोष्ट सृष्टींत प्रत्यक्ष घडत आहे, तीच आपणांस त्याच मार्गानें कां करतां येऊं नये ? केवळ आपल्या मनाची प्रेरणा करून आपणांस कोठेंहि एखादा संदेश पाठवितां येईल. ही गोष्ट अशक्य आहे असें नाहीं. आपण ज्याला मन म्हणतों त्याचें साम्य विजेशीं बरेंच आहे. आपल्या ज्ञानतंतूंच्या

द्वारा गमन करणाऱ्या या मनोरसांत विजेचा धर्म आहे असें शास्त्रीयदृष्टया दिसून येतें. एखाद्या लोखंडाच्या तुकड्यावर विजेचा प्रवाह सोडला तर त्याच्या दोन टोंकांत परस्परविरुद्ध असे धर्म निर्माण होतात. याच रीतीनें कंपास अथवा ध्रुवदर्शक यंत्राची रचना झाली आहे. आपल्या शरिरांतील ज्ञानतंतूंतहि असे दोन भिन्न धर्म आहेत. आपल्या मनोरसाचा प्रवाह त्यांतून एकसारखा वाहत असल्यामुळेंच त्याच्या ठिकाणीं हे भिन्न धर्म उपस्थित झाले आहेत. यावरून आपल्या मनाचें साम्य विजेशीं किती आहे हें लक्ष्यांत येईल. सध्या आपल्या शरिरांतील विद्युद्वहनाचें कार्य केवळ ज्ञानतंतूंच्या द्वारेंच चालू आहे. त्यांच्या मदतीशिवाय हें कार्य आपणांस कां करतां येऊं नये ? तें करतां येईल असें योगी आपणांस बजावून सांगत आहेत. हें तुम्हीं साध्य करून घेतलें तर साऱ्या विश्वांत कोठेंहि तुम्ही संदेश पाठवूं शकाल; एवढेंच नव्हे, तर वाटेल त्या प्रकारचें शरीर धारण करून विश्वांत वाटेल त्या ठिकाणीं संचार करूं शकाल व तेथें तुम्हांस तुमच्या ज्ञानतंतूंचें काम पडणार नाहीं, असें योग्यांचें म्हणणें आहे. सध्या ठरींव असलेल्या मार्गानें आत्म्याचें कार्य चालू असलें म्हणजे मनुष्य जिवंत आहे असें आपण म्हणतों आणि तेंच कार्य बंद पडलें म्हणजे तो मनुष्य मेला असें म्हणतों. पण या ठरींव मार्गांवांचून—देहावांचून—एखाद्याला कोणतेंही कार्य करण्याची शक्ति प्राप्त झाली, तर जगणें मरणें या शब्दांचे अर्थ त्याच्या दृष्टीनें सारखेच झाले नाहींत काय ? या विश्वांतील सर्व देह तन्मात्रांपासूनच निर्माण झाले आहेत. जो फरक दिसतो तो केवळ रचनेंतील फरकामुळें उत्पन्न झाला आहे. जर शरीररचना करणें तुमच्या हातीं आहे, तर इच्छेस येईल तसें शरीर तुम्हीं निर्माण कां करूं नये. हें शरीरहि तुम्हींच निर्माण केलें आहे. याच्या रक्षणार्थ अन्न भक्षण कोण करतो ? तुमच्यासाठीं दुसऱ्या कोणी अन्न खाल्लें तर तुम्ही किती दिवस जगाल ? त्या खाल्लेल्या अन्नाचें रक्त कोण करतो ? त्या रक्ताचें शुद्धीकरण करून त्यास साऱ्या वाहिन्यांतून आणि धमन्यांतून फिरावयास कोण लावतो ? या साऱ्या क्रिया तुम्हीच करीत आहां. तुमच्याच इच्छेनें या साऱ्या क्रिया घडत आहेत. या देहाचे कर्ते आणि मालक आपणच आहों. आपण आपल्याच मर्जीनें त्यांत राहत आहों. हें घर मोडकळीस आलें तर त्याची डागडुजी कशी करावयाची, ही विद्या सध्या आपण

विसरलों आहों. यामुळें आपल्या सर्व क्रिया उपजतबुद्धीनें घडत आहेत. आमची शुद्धबुद्धि भ्रष्ट होऊन तिनेंच हें अवनत रूप धारण केलें आहे. आज जें काम आपणास नकळत सुरू आहे, तेंच काम आपल्या संमतीवांचून होऊं नये, अशी तजवीज आपणांस करावयाची आहे. आपण धनी आहों आणि धनीपणाच्या हक्काची अंमलबजावणी आपणांस करावयाची आहे. ही अंमलबजावणी आपणांस करतां आली म्हणजे आपल्या याच घराची डागडुजी आपण आपल्या मर्जीप्रमाणें करूं शकूं. त्यांत उंदीर आणि घुशी वावरूं नयेत आणि तें कधींच मोडकळीस येऊं नये अशी तजवीज आपण करूं. हें सर्व करतां आलें म्हणजे प्रत्येक खेपेस ‘ नवी विटी आणि नवें राज्य ’ असें करण्याचें कारण आपणांस उरणार नाहीं.

१३. सति मूले तद्विपाको जात्यायुर्भोगाः ।

मूळ जिवंत आहे तोंपर्यंत त्याचें फळ आयुर्भोगादि रूपानें अवश्य उत्पन्न होतें.

संस्कार जिवंत आहेत तोंपर्यंत त्यांचा परिपाक कर्मांत झाल्यावांचून राहत नाहीं. ते बीजरूप सोडून वाढीस लागले म्हणजे त्यांपासून कर्मवृक्ष निर्माण होतात; आणि त्या वृक्षांस फळें येऊन त्यांचीं बीजें पुन्हां जमिनींत पडून तीं नव्या वृक्षांची तयारी करून ठेवतात. ज्या रीतीनें जमिनींत उत्पन्न झालेल्या झाडाची जात एकसारखी जिवंत राहते, त्याचप्रमाणें आमच्या कर्मवृक्षांचीहि गोष्ट आहे. सध्या आमच्या हातून घडत असलेलीं कर्में पूर्वसंस्कारांचीं झाडें आहेत. हीं झाडें नष्ट झालीं तरी पुढल्या झाडांसाठीं बीजें शिल्लक ठेवून तीं नष्ट होतात; आणि अशा रीतीनें ही कर्मपरंपरा अनंतकाल चालू आहे. संस्कार जिवंत आहेत तोंपर्यंत केव्हांना केव्हां ते फलद्रूप होणारच. त्या फळांच्या आकारांत मूलानुरोधानें फरक उत्पन्न होतो. त्यांपासून एखादा मनुष्य, कोठें एखादा देवदूत, कोठें एखादा प्राणि, आणि कोठें एखादा दैत्य उत्पन्न होतो. संस्काराचें जसें बरेंवाईट रूप असेल त्याप्रमाणें त्यांतून उत्पन्न होणाऱ्या झाडाचें रूपहि बरें अथवा वाईट होतें. त्यानंतर त्यांचा दुसरा परिणाम म्हटला म्हणजे चालू जीवितांतील सुखदुःखें हा होय. एखादा मनुष्य पन्नास वर्षें जगतो; दुसरा एखादा शंभर वर्षें जगतो; आणि तिसरा

दोन वर्षांतच मरून जातो. तारुण्यापर्यंतहि बिचारा मजल मारीत नाहीं. पूर्वकर्मानुरूप हें सारें घडत असतें. एखाद्या मनुष्याचें सारें आयुष्य चैनींत जातें. तो एखाद्या अरण्यांत जाऊन राहिला तरी चैन त्याचा जणूंकाय पाठलागच करते. दुसरा एखादा कष्टासाठींच जन्मल्यासारखा दिसतो. त्यानें कांहीं केलें तरी त्याचें कर्म हात धुऊन त्याच्या पाठीस लागतें आणि प्रत्येक कर्मापासून त्याला दुःखाची प्राप्ति होते. सत्कर्मापासून सुख आणि दुष्कर्मापासून दुःख होतें असा योग्यांचा सिद्धांत आहे. आज कोणी दुष्कर्म करीत असतांहि सुख भोगतांना आढळला तरी त्याचें दुष्कर्म योग्य काळीं त्याजकडून दुःख भोगविल्याशिवाय राहणार नाहीं.

१४. ते ह्लादपरितापफलाः पुण्यापुण्यहेतुत्वात् ।

कर्म बरें अथवा वाईट असेल त्याप्रमाणें त्यांचीं फळेंहि सुखदायक अथवा दुःखदायक असतात.

१५. परिणामतापसंस्कारदुःखैर्गुणवृत्तिविरोधाच्च सर्वमेवदुःखं विवेकिनः ।

विचारी पुरुषांना सर्व संस्कार दुःखमूलच वाटतात. कारण त्यांपासून प्रत्यक्ष दुःख निष्पन्न होतें; अथवा थोडा वेळ सुख वाटलें तरी सुखदायक वस्तूचा वियोग होईल कीं काय हें भीतिमूलक दुःख उत्पन्न होतें; अथवा सुखानुभवामुळें विषयांची हांव वाढते. अथवा गुणवृत्तीचें प्रतिफल दुःखदायक असतें.

ज्या पुरुषाच्या ठिकाणीं विवेकजागृति असते, त्याला सर्व प्रकारचीं कर्मफळें दुःखदायकच वाटतात. सुखदायक अथवा दुःखदायक म्हणून भासमान होणाऱ्या वस्तूंचें वास्तविक स्वरूप काय आहे हें त्याला दिसत असतें. सुखामागून दुःख आणि दुःखामागून सुख असें रहाटगाडगें चालू असून सर्वांचेच पाय या रहाटगाडग्याच्या माळेंत गुंतले आहेत, हें त्याला कळतें. आपण सर्व मनुष्यें मृगजलाच्या पाठीमागें भटकत असून आपली विषयसु-

खवासना पूर्णत्वानें कधींहि तृप्त होत नाहीं, हें तो प्रत्यक्ष पाहतो. महाराजा युधिष्ठिरास यक्षानें एक प्रश्न विचारला होता कीं या जगांत अत्यंत आश्चर्य-कारक असें काय आहे ?" त्यावर राजानें उत्तर दिलें, "आपल्याभोंवतीं हजारों लोक नित्य मरत आहेत हें प्रत्यक्ष पाहूनहि आपण अमर आहों असें आपणांस वाटतें हेंच अत्यंत आश्चर्य आहे." आपल्या भोंवतींच्या लोकांकडे पाहून "हे सर्व मूर्ख असून मी मात्र त्यांच्यांत अपवादादाखल आहें, मी पंडित आहें," असें आपणांस वाटत असतें. आतांची स्थिति घटकेनें नाहीं, आणि मनुष्याचें मन चंचल असल्यामुळें त्याच्या विचारांत प्रत्येक क्षणीं बदल होत असतो, हें पाहूनहि आपल्या प्रेमादि भावना चिर-स्थायी आहेत असें आपणांस वाटतें, ही आपली केवढी मोठी चूक आहे बरें ? आपल्या भावना चिरस्थायी असणें शक्य तरी आहे काय ? हें व्हावें तरी कसें ? आपलें प्रेम पाहिलें तर तें देखील स्वार्थमूलक. यामुळें कालांतरानें त्याचीहि गोडी कमी होणार यांत संशय काय ? पतिपत्नीचें प्रेम अथवा पितापुत्रांतील प्रेम कालांतरानें क्षीण होतें हें डोळे उघडून पहा, असें योग्यांचें आपणांस सांगणें आहे. या जीवितांतील प्रत्येक वस्तु कालांतरानें क्षीण व्हावयाचीच. हा अनुभव प्रत्यक्ष आला, आणि प्रेमहि स्वार्थमूलक असून अंतीं दुःखदायख होतें हें अनुभवानें कळलें म्हणजे मनुष्याचे डोळे उघडूं लागतात आणि जगांतील सुखहि स्वप्नवत् आहे–व्यर्थ आहे–असें त्यास दिसूं लागतें. यानंतर त्याच्या ठिकाणीं वैराग्याचा अरुणोदय होऊं लागतो, आणि या जगाच्या देखाव्यापलीकडे कांहीं तरी असावें, अशी पुसट कल्पना होऊं लागते. ऐहिक सुखाचा त्याग करावा, तेव्हां पारलौकिक मार्ग दिसूं लागतो. या जगांतील सुखकर वस्तूंस चिकटून बसून चिरंतन सुखाचा मार्ग कोणालाहि आजवर सांपडला नाहीं. कोणत्याहि महात्म्याचें चरित्र आपण अवलोकन करा; इंद्रियजन्यसुखाची इच्छा सोडल्याशिवाय त्याची स्थिति त्याला प्राप्त झाली नाहीं, असें आपणांस आढळून येईल. या जगांत जी शक्ति दृश्यमान् होते, ती अनेक प्रकारांनीं होते. यांत कित्येक परस्पर-विरुद्ध स्वभावी असल्यामुळें त्यांच्या परस्परविरोधी गतीनें जगांत दुःखाची उत्पत्ति होत असते. यांतील एक प्रकार आपणांस एकीकडे ओढीत असतां दुसरा दुसरीकडे ओढीत असतो. एखाद्या वस्तूपासून सुखाचा आस्वाद क्षण-भर मिळाला न मिळाला, तोंच दुसरी एखादी दुःखदायक वस्तु दत्त म्हणून आपल्यापुढें उभी राहते. यामुळें चिरंतनसुख मिळणें अशक्य होतें.

१६. हेयं दुःखमनागतम् ।

जें दुःख अद्यापि प्राप्त झालें नसेल, तें टाळावें.

आपल्या आयुष्याच्या चालू घटकेपर्यंतचा विचार केला, तर कांहीं कर्में आपल्या हातून पूर्वींच घडून गेलीं असून, कांहीं कर्में चालू असतात व कांहीं करावयाचा आपला बेत असतो, असें आपणांस आढळून येईल. जीं कर्में आपल्या हातून पूर्वींच घडून गेलीं आहेत, त्यांचा आतां विचार करून फायदा नाहीं. चालू कर्माचा त्याग करणें आपल्या हातून होत नाहीं. राहतां राहिलीं तिसऱ्या प्रकारचीं कर्में. जीं अद्यापि आपल्या हातून घडलीं नसल्यामुळें फलद्रूपतेस आलीं नाहींत, अशा कर्मांचें नियमन करून त्यांस जिंकणें आपल्या हातीं आहे, असें पतंजलि या सूत्रांत सांगत आहेत. या दिशेनें तुह्मी प्रयत्न करा, असें त्यांचें सांगणें आहे. आपणांतील सर्व निरोधकशक्तीचा प्रवाह या दिशेनें वाहूं द्या. प्रतिरोधक तरंगांनीं संस्कारांचें नियमन करावें, असें जें दहाव्या सूत्रांत सांगितलें आहे, तेंहि याच अर्थानें होय.

१७. द्रष्टृदृश्ययोः संयोगो हेयहेतुः ।

ज्याचा त्याग करावयाचा आहे, त्याचें कारण द्रष्टा आणि दृश्य यांच्या संयोगामध्यें आहे.

पुरुष अथवा आत्मा हा द्रष्टा म्हणजे पाहणारा असून जग हें दृश्य म्हणजे पाहण्याची वस्तु आहे. केवळ बाह्य आणि जड जगाचाच दृश्यांत अंतर्भाव होतो, असें नाहीं. मन, बुद्धि इत्यादि सूक्ष्म इंद्रियेंहि दृश्यांतच येतात. आत्मा हा पाहणारा असून स्थूल अथवा सूक्ष्म जग हें दृश्य आहे. द्रष्टा आणि दृश्य यांच्या संयोगापासून दुःखाची उत्पत्ति होते. पुरुष हा अत्यंत शुद्ध आणि निर्विकार असून जगाच्या संयोगामुळें सुख आणि दुःख भोगीत असल्यासारखा दिसतो.

१८. प्रकाशक्रियास्थितिशीलं भूतेन्द्रियात्मकं भोगापवर्गार्थं दृश्यम् ।

सर्व विश्व हें त्रिगुण आणि इंद्रियें यांच्या संयोगानें उत्पन्न झालें आहे. प्रकाश, क्रिया आणि स्थिति असा त्याचा त्रिविध स्वभाव आहे. अनुभव आणि मुक्ति यांची प्राप्ति पुरुषाला व्हावी, हा त्याचा हेतु आहे.

स्थूल आणि सूक्ष्म तत्त्वें, तसेंच मनादि इंद्रियें यांच्या संयोगानें हें विश्व दृश्यतेस आलें आहे; आणि तें त्रिगुणात्मक व त्रिविधरूपाचें आहे. सत्त्वगुणामुळें तें प्रकाशमय आहे; रजोगुणामुळें तें क्रियात्मक आहे आणि तमोगुणामुळें तें जड आहे. हें विश्व कां उत्पन्न झालें? याचा हेतु काय? पुरुषाला त्याचा अनुभव होऊन त्या अनुभवाच्याद्वारें त्याला मुक्ति मिळावी, हाच त्याचा हेतु आहे. आपण सर्वशक्तिमान् आहों—परमेश्वरस्वरूप आहों—ही गोष्ट पुरुष विसरला आहे.

देवांचा राजा इंद्र यानें एक वेळ सूकरयोनींत प्रवेश केला होता. चिखलांत लोळावें या डुकराच्या अंगस्वभावानुरूप त्याचेंहि वर्तन होत होतें. तेथें त्यास एक पत्नि मिळाली व तिजपासून त्याला पोरेंहि झालीं. त्या स्थितींतहि 'मी फार सुखी आहें,' असें त्यास वाटूं लागलें. त्या स्थितींत त्याला पाहून कित्येक देवांस त्याची फार दया आली व ते त्याजपाशीं जाऊन म्हणाले, "अरे, तूं आम्हां सर्व देवांचा राजा असून आह्मी सर्व तुझे नोकर आहों. असें असतां तूं या घाणेरड्या स्थितींत राहावेंस हें तुला योग्य आहे काय?" इंद्रानें उत्तर दिलें, " मी या स्थितींतच फार सुखी आहें असें मला वाटतें. ही माझी लाडकी बायको आणि हीं लेंकरें सोडून तुमच्या त्या स्वर्गांत अधिक तें काय मिळणार?" हें त्याचें उत्तर ऐकून देवांस फार नवल वाटलें; त्याची समजूत कशी पाडावी हें त्यांस समजेना. तीं सर्व डुकरें मारून टाकावीं, असा बेत त्यांनीं केला. बायको आणि सर्व पोरें मेलेलीं पाहून बिचारा तो डुक्कर शोक करूं लागला. शेवटीं एका प्रहरानें त्याचेंहि विदारण देवांनीं केलें, तेव्हां इंद्र तो देह सोडून बाहेर पडला. बाहेर पडतांक्षणींच आपल्या कृतीचें अत्यंत नवल वाटून त्याला हंसूं आलें. आपण भलत्याच मोहांत कसे पडलों व भ्रष्ट झालों, याचें त्यास आश्चर्य वाटलें. स्वतः देवांचा राजा असतां डुकराचा जन्म घेतल्यामुळें त्याच देहांत सुखसर्वस्व सांठविलें आहे, असा त्याला भ्रम झाला. ज्याला म्हणून सुखी व्हावयाचें असेल त्यानें डुकराचाच जन्म घेतला पाहिजे, असें त्याला वाटूं लागलें.

पुरुष हा स्वतःस सृष्टपदार्थांशीं एकरूप मानूं लागला म्हणजे आपण शुद्ध आणि अनंत आहों, या वस्तुस्थितीचा त्याला विसर पडतो. पुरुष हा प्रेम करीत नसून तो स्वतांच प्रेममय आहे. प्रेम करणें यांत कर्ता आणि क्रिया

हीं भिन्न आहेत, असा बोध होतो. पुरुषाच्या ठिकाणीं असा भेद संभवत नाहीं. तो स्वतःच प्रेममय आहे, प्रेमस्वरूप आहे; तो स्वतःच प्रेम आहे. तो स्वतः स्थितिरूप आहे. तो नव्यानें अस्तित्वांत आला नसून नास्तित्वच त्याला कधीं नव्हतें. तो सदोदित होता, आहे आणि राहील. त्याला कशाचें ज्ञान करून घ्यावयाचें नसून तो स्वतः ज्ञानरूप आहे. यासाठीं ' मी प्रेम करतों, मी जगतों, मी जाणतों, ' अशी भाषा पुरुष बोलतो, हा त्याचा भ्रम आहे. आनंद, सत् आणि चित् हे पुरुषाचे गुण नसून तो त्यांचें अधिष्ठान आहे. गुणांमुळें त्याचें अस्तित्व नसून त्याच्या अस्तित्वामुळें ते गुण भासतात. तो आहे म्हणून गुणांस गुणत्व येतें. त्याच्या प्रकाशानें दुसरी वस्तु प्रकाशूं लागली, म्हणजे तिच्या ठिकाणीं हे गुण परावर्तित होतात. पुरुष किंवा आत्मा अनंत, ज्याला जन्म व मृत्यु नाहीं असा व स्वयंप्रकाश आहे. तो गुणांनीं ओळखला जात नसून गुण त्याच्या योगानें ओळखले जातात. तथापि सध्याच्या स्थितींत तो इतका अवनत झाला आहे कीं, तुह्मी त्याला ' तूं डुकर नाहींस,' असें म्हटल्याबरोबर तो किंकाळून तुम्हांस चावावयास धांवेल.

आपण वस्तुतः अनंत व सनातन असतां स्वतःस मर्त्य समजतों व स्वतःच्या सुखासाठीं हजारों कल्पनांमागें धांवतों; हा आपला भ्रम आहे. यालाच माया असेंहि नांव आमच्या आर्य तत्त्वज्ञांनीं दिलें आहे. हें जग निवळ भ्रमरूप असून अनंत यातनांनीं तें भरलें आहे. जिकडे पाहावें तिकडे शोकग्रस्त चेहरे दिसतात आणि सर्वत्र रडण्याचे तारस्वर ऐकूं येतात. कांहीं कांहीं ठिकाणें सुखकरशीं भासतात आणि सारें जग त्या ठिकाणाकडे धांव घेत सुटतें ! आज आपण सृष्टीच्या पूर्ण कैचींत सांपडलों आहों. ती आपल्या कायद्यांची अंमलबजावणी आम्हांवर कडकपणें करीत आहे. पण वस्तुतः तुम्हांस कोणताहि कायदा बांधूं शकत नाहीं. वास्तविक तुमच्यासाठीं सृष्टीनें एकहि पाश निर्माण केला नाहीं. तुह्मी आपल्याच हातानें आपले पाय बांधून घेतां आणि आपणांस बंधनांत घातल्याचा आरोप सृष्टीवर करतां, असें तुम्हांस योग्यांचें सांगणें आहे. त्यांचें म्हणणें ऐकून घ्या, त्यावर विचार करा आणि हळू हळू पण निश्चयानें त्यांच्या मार्गानें पुढें पाऊल टाका. आत्मा स्वतः सृष्टीशीं एकरूप झाला–स्वतःस सृष्टपदार्थ

समजूं लागला–म्हणजे दुःख त्याच्या नशिबीं लिहिलेंच आहे. आपण काय म्हणतों त्याचा प्रत्यक्ष अनुभव घ्या, असें योग्यांचें तुम्हांस सांगणें आहे. जग कसें आहे हें अनुभवानें जाणा; म्हणजे तोच अनुभव तुम्हांस मुक्तीचा मार्ग दाखवील. हें अनुभवाचें काम शक्य तितक्या लवकर तुह्मी संपविलें, तर मुक्तीचा मार्गहि लवकर सांपडेल. आपण आपल्याच इच्छेनें या जाळयांत सांपडलों आहों. त्याचे पाश आपणांस आतां जाचक होऊं लागले आहेत. त्यांतून लवकर सुटण्याची खटपट आपण केली पाहिजे. या सांपळयांत आपण सध्यां पक्के सांपडलों आहों; पण खटपट करून याचीं दारें आतां आपण फोडूं या. तुमचीं बायकापोरें, गणगोत, आप्त आणि इष्टमित्र यांचीं वास्तविक स्वरूपें काय आहेत, याचा अनुभव घ्या. आपण स्वतः कोण आहोंत, याचा तुम्हांस विसर पडला असल्यामुळेंच तुह्मी दुःख भोगीत आहां. स्वतःचें ईश्वरत्व विसरल्यामुळें ‘ अरे, मला कोणी सुखी करील काय ? ’ असें म्हणत भटकण्याची पाळी तुम्हांवर आली आहे ! तुम्हांस कोणीहि सुखी करूं शकत नाहीं, याचा अनुभव घ्या. हा अनुभव घेत असतां तुम्ही आपलें स्वरूप विसरलां नाहीं, तर शोकग्रस्त होण्याची पाळीहि तुम्हांवर येणार नाहीं. चालू स्थिति ही क्षणिक आहे–थोड्याशा मुक्कामाची धर्मशाळा आहे–ही गोष्ट नित्य लक्षांत बाळगा. सुखदुःखाचे प्रत्यक्ष अनुभव हा आपला सद्गुरु आहे. या अनुभवाचा योग्य फायदा घेऊन त्यानें दाखविलेल्या मार्गानें तुम्ही पुढें चालूं लागलां, म्हणजे क्रमशः विस्तार पावत पावत इतके मोठे व्हाल, कीं तुमच्या अस्तित्वानें सारें विश्व भरून जाईल; इतकेंच नव्हे, तर तुमच्या अस्तित्वापुढें विश्व हें बिंदुवत् आहे, असा प्रत्यय तुम्हांस येईल. हा बिंदुवत् कःपदार्थ तुम्हांस बांधूं शकेल, हें शक्य तरी आहे काय ? सर्व प्रकारचे अनुभव घेत असतांहि आपण आपलें ईश्वरत्व कधींहि न विसरण्याची खबरदारी घेतली पाहिजे.

१९. विशेषाविशेषलिंगमात्रालिंगानि गुणपर्वाणि ।

विशेष, अविशेष, लिंगमात्र आणि अलिंग असे चार प्रकार गुणांत आहेत.

योगसूत्रांची रचना सांख्यमीमांसेस धरून केली असल्याचें तुम्हांस पूर्वी अनेकवार सांगितलेंच आहे. सांख्यमीमांसेचा थोडासा गोषवारा येथें लक्ष्यांत ठेवण्यासारखा आहे, तो तुम्हांस सांगतों.

प्रकृति ही या विश्वाचें स्थूल आणि सूक्ष्म कारण आहे, असें सांख्यांचें मत आहे. प्रकृतीचे तीन गुण विश्वांत प्रत्ययास येतात. ते गुण सत्त्व, रज आणि तम हे होत. अज्ञान आणि जाड्य या रूपानें तमोगुण व्यक्त झाला असून रजोगुण हा चापल्यरूपानें आणि सत्त्वगुण शांतीच्या व ज्ञानाच्या रूपानें प्रकट झाला आहे. (**सत्त्वात्संजायते ज्ञानं रजसो लोभ एव च। प्रमादमोहौ तमसो भवतोऽज्ञानमेव च।)** विश्वाची उत्पत्ति होण्याच्या पूर्वी प्रकृति अव्यक्त स्थितींत होती, असें सांख्यमत आहे. ज्या स्थितींत नाम नाहीं-व्यक्तित्व नाहीं-ती स्थिति अव्यक्त होय. या स्थितींत सत्त्व, रज आणि तम हे तीन गुण समतोल स्थितींत असतात. यानंतर हा समतोलपणा बिघडला, म्हणजे या तीन गुणांची सरमिसळ होऊं लागते व विश्व अनेकतेनें भासूं लागतें. त्यांत अनेक रूपें विलसूं लागतात; आणि त्यांस भिन्न नामें प्राप्त होतात. प्रत्येक मनुष्यांतहि या तीन गुणांचें अस्तित्व आढळून येतें. प्रत्येक मनुष्यांत असणाऱ्या ज्ञानाचा उद्भव सत्त्वापासून होतो. त्याचें चापल्य आणि कर्मप्रवणता हीं रजोगुणापासून उत्पन्न झालीं असून आलस्य आणि अज्ञानादि गुण तमोगुणापासून उत्पन्न झाले आहेत. सांख्यमताप्रमाणें प्रकृतीचें प्रथम व्यक्तरूप महत् हें आहे. या महत्तत्त्वांत तिन्ही गुण व्यक्त झाले असून तें प्रकृतीचें प्रधान व्यक्तरूप होय. या प्रधान रूपांतून क्रमानें अनेक व्यक्ती निर्माण झाल्या. मनुष्यांत दिसून येणारी बुद्धि ही या महत्तत्त्वांतील बुद्धिचाच अंश आहे. मन आणि बुद्धि या दोन स्वरूपांत फरक आहे, तो लक्ष्यांत ठेवला पाहिजे. बाहेरून आलेले संस्कार एकत्र करून ते बुद्धीकडे वाहून नेणें इतकेंच मनाचें कार्य आहे. त्यानंतर त्यांची निवडानिवड करणें व त्यांजबद्दल निश्चय करणें, हें काम बुद्धीचें आहे. महत्तत्त्वापासूनच अहंकार उत्पन्न होतो व त्यापासून सूक्ष्म-कारणरूप-विश्व निर्माण होऊन त्या सूक्ष्मांतून हें स्थूल रूप दिसूं लागतें. बुद्धि या सूक्ष्म तत्त्वापासून तों जड दगडापर्यंत सर्व स्थूल अथवा सूक्ष्म पदार्थ एकाच तत्त्वांतून निर्माण झाले आहेत. त्यांत फरक आहे, तो फक्त स्थूल अथवा सूक्ष्म या स्वरूपाचा आहे.

पदार्थांचें अस्तित्व स्थूल अथवा सूक्ष्म रूपाचें असलें, तरी त्यांची उत्पत्ति दोन विधर्मी तत्त्वांतून झाली नसून, एकाच महत्तत्वापासून झाली आहे, असा सांख्यमताचा सारांश आहे. या दोन स्वरूपांपैकीं सूक्ष्म हें कारणरूप असून स्थूलस्वरूप हें त्याचें कार्य आहे. पुरुष हा प्रकृतीच्या पलीकडे असून तो जड नाहीं, तो केवळ चैतन्यरूप आहे. पुरुषाचें रूप अनुपमेय आहे. तो अमक्यासारखा आहे, असें म्हणतां येणार नाहीं. मन, बुद्धि अथवा तन्मात्रा यांपैकीं कोणाच्याहि स्वरूपासारखें त्याचें स्वरूप नाहीं. त्याचप्रमाणें जड विश्वांतहि त्याला साम्य नाहीं. तो या सर्वांहून निराळा असून, त्याचा स्वभावहि या सर्वांहून भिन्न आहे. त्याचप्रमाणें कोणत्याच प्रकारच्या वस्तुसंघानें अथवा मिश्रणानें तो निर्माण झालेला नसल्यामुळें, त्याला नाश असणें शक्य नाहीं. संघटित पदार्थांतच विघटना होऊन त्याचा नाश होतो. परंतु पुरुष स्वयमेव असल्यामुळें, त्याला नाश अथवा विकार संभवत नाहीं. पुरुष अथवा आत्मे अनंत आहेत. याप्रमाणें सांख्यतत्त्वें साररूपानें तुम्हांस सांगितलीं.

आतां चालू सूत्राचा विचार पुढें चालू करूं. विशेष, अविशेष, लिंगमात्र आणि अलिंग असे चार प्रकार गुणांत असल्याचें या सूत्रांत सांगितलें आहे. आपल्या इंद्रियांनीं ज्यांचा अनुभव आपणांस होतो, त्या स्थूल तत्त्वांस विशेष असें नांव आहे. अत्यंत सूक्ष्म अथवा तन्मात्ररूप तत्त्वांस अविशेष अशी संज्ञा असून, सामान्य मनुष्यांस त्यांचें अस्तित्व समजण्यास मार्ग नाहीं. तथापि योगाभ्यासानें तीव्र अंतर्दृष्टि प्राप्त करून घेऊन, तन्मात्रा तुम्हांस प्रत्यक्ष पाहतां येतात, असें पतंजलींचें म्हणणें आहे. तुमची दृष्टि स्थूल असल्यामुळें तन्मात्रांच्या अस्तित्वाचें ज्ञान तुम्हांस होत नाहीं. त्यांचें रूप अत्यंत सूक्ष्म असल्यामुळें, योग्याभ्यासानें सूक्ष्म झालेल्या तुमच्या दृष्टीस त्यांचें स्वरूप स्पष्टपणें येईल. प्रत्येक मनुष्याभोंवतीं एक प्रकारचें तेजोवलय असतें, ही गोष्ट तुम्ही ऐकली असेलच. ही गोष्ट प्रयोगांनींहि सिद्ध झाली आहे. आपल्या सामान्य दृष्टीस हें तेजोवलय पाहतां येत नाहीं. परंतु योगाभ्यासानें तुम्हीं आपली दृष्टि सूक्ष्म केली, तर तें तेजोवलय तुम्हांस प्रत्यक्ष दिसेल. हें तेजोवलय आपणांतील तन्मात्रांचेंच बनलें आहे. आपणांभोंवतीं आपल्या तन्मात्रा अशा रीतीनें सदोदित असतात, ही गोष्ट आज आपल्या लक्ष्यांत येत नाहीं. ज्याप्रमाणें फुलांतून सुवासाच्या तन्मात्रा बाहेर पसरत असतात, त्याचप्रमाणें

आपणांतूनहि तन्मात्रा एकसारख्या बाहेर पसरत असतात. फुलांतील तन्मात्रांचें अस्तित्व आपणांस त्यांतील सुवासाच्या रूपानें प्रत्ययास येतें. आपल्या आयुष्यांतील प्रत्येक दिवशीं आपण सुविचार अथवा दुर्विचार यांचे तरंग बाहेर टाकीत असतों. आपण जेथें जेथें म्हणून संचार करतों, तेथें तेथें अशा प्रकारचे तरंग भरून राहिलेले असतात. आपल्याभोंवतालचें सर्व वातारण अशा प्रकारच्या तरंगांनीं भरून गेलें आहे. अशाच रीतीनें देवळें अथवा प्रार्थनेच्या विशेष जागा बांधण्याची कल्पना मानवी मनांत उत्पन्न झाली. वास्तविक विचार केला, तर परमेश्वर सर्वत्र आहे, असें म्हणत असतांहि आपणांस देवळांची जरूर कां वाटावी ? त्याचें पूजन कोठेंहि केलें म्हणून काय हरकत आहे ? पण देवळें बांधण्याची कल्पना मनुष्याला न कळत त्याच्या मनांत उत्पन्न झाली. केवळ कारणकार्यपरंपरेच्या विचारी दृष्टीनें देवळें अस्तित्वांत आलीं नाहींत. जेथें अनेक मनुष्यें ईश्वराबद्दलच्या आपल्या सद्भावना व्यक्त करतात, ती जागा शुभ तन्मात्रांनीं भरून गेलेली असते, असा अनुभव मनुष्यांस आल्यानंतर तेथें कांहीं विशेष प्रकारची इमारत बांधावी, ती जागा इतर जागांहून निराळी करावी, अशी कल्पना त्यांच्या मनांत साहजिक रीतीनें आली. आतां इतकी कारणकार्यपरंपरा आरंभीं त्यांच्या लक्ष्यांत कदाचित् आली नसेल; पण एखाद्या जागीं विशेष प्रकारच्या भावना उत्पन्न होत असल्याचा प्रत्यक्ष अनुभव त्यांस आल्यावर, देवळाची कल्पनाहि वर सांगितल्याप्रमाणें साहजिकपणें त्यांच्या मनांत आली. अनेक लोक एकाच प्रकारच्या भावनांनीं युक्त होऊन एकाच जागीं जमूं लागले, म्हणजे दिवसगतीनें ती जागा अधिक पवित्र होत जाते; आणि त्या जागेंत जाणारीं मनुष्येंहि अधिक शुद्ध होत जातात. एखाद्या मनुष्यांत सत्त्वगुण फार कमी असला आणि असा मनुष्य एखाद्या देवळांत गेला, तर तो गुण थोड्या प्रमाणानें तरी त्याच्या ठिकाणीं उत्पन्न होऊं लागतो. हा गुण कोठून तरी बाहेरून येऊन त्याला नवीनच प्राप्त होतो असें नाहीं. त्याच्या ठिकाणीं अगदीं गाढ झोंपेंत असलेला तो गुण हळू हळू जागृत होऊं लागतो. देवळांचें अथवा प्रार्थनेच्या विशिष्ट जागांचें महत्व याच कारणाकरितां आहे; तथापि येथें आणखीहि एक गोष्ट लक्ष्यांत ठेवली पाहिजे. ती ही कीं, अशा जागांचें पावित्र्य तेथें जमणाऱ्या मनुष्यांच्या पावित्र्यावर अवलंबून असतें. त्या जागांस जें पावित्र्य

प्राप्त होतें, तें पवित्र मनुष्यांनीं निर्माण केलेलें असतें. त्यांच्या अंतःकरणांत उत्पन्न झालेल्या पवित्र विचारतरंगांनीं ती जागा भरून गेलेली असते, व हे विचारतरंग तेथें सांचून राहून दुसऱ्यांच्या मनांतील सदृश तरंगांस जागृति आणतात. म्हणजे प्रथम मनुष्यें कारणरूप असून त्या जागा कार्यरूप असतात; आणि नंतर त्या जागा कारणरूप होऊन मनुष्यांतील सुविचार जागृत करण्याचें कार्य करतात. त्या ठिकाणीं दुर्वृत्त मानसें जमू लागली, म्हणजे त्या जागांचें पावित्र्यहि नष्ट होईल, हें उघडच आहे. एखाद्या विशिष्ट प्रकारच्या आकारामुळें त्या इमारतीस देऊळपण प्राप्त झालें नसून, मनुष्यांनीं तें तिला दिलें आहे; पण या गोष्टीचा आपणा मनुष्यांस नित्य विसर पडत असतो. ज्यांच्या ठिकाणीं सत्त्वगुणाचें प्राधान्य असतें, असे महात्मे आणि संत आपल्याभोंवतालचें वातावरण नित्य पवित्र तरंगांनीं भरून टाकीत असतात. ज्यांच्या मनांत सुविचारांचें ठाणें अहोरात्र असतें, त्यांच्या भोंवतालचें वातावरणहि त्या विचारांच्या तन्मात्रांनीं भरून गेलेलें असतें. आपण केवळ सुविचाररत राहिलों, तर आपलें पावित्र्य इतकें बलवान् होईल कीं, आपल्याभोंवतालच्या प्रत्येक मनुष्यावर त्याच्या अंमल चालेल आणि तोहि पवित्र होईल. '**आपणासारिखे करिति तात्काळ। नाहीं काळवेळ तयांलागीं ॥**' असें संतांचें माहात्म्य आहे .

यानंतरचा गुणाचा प्रकार लिंगमात्र हा होय. लिंगमात्र म्हणजे बुद्धि. प्रकृतीचा पहिला दृश्य अथवा स्पष्ट गुण बुद्धि हा होय. नंतर बुद्धीपासून इतर गुण निर्माण होतात. शेवटचा गुण अलिंग हा आहे. याठिकाणीं अर्वाचीन भौतिक शास्त्रें आणि धर्मशास्त्रें यांत एक मोठा विरोध दिसतो. बुद्धि या तत्त्वांतून सर्व जग निर्माण झालें, असें सर्व धर्मशास्त्रांचें म्हणणें आहे. जगांत बुद्धि प्रथम निर्माण झाली, असें त्यांचें म्हणणें आहे, आणि बुद्धि सर्वांच्या शेवटीं निर्माण झाली, असें उत्क्रांतिशास्त्राचें मत आहे. बुद्धि हें सूक्ष्म तत्त्व प्रथम निर्माण होऊन स्थूल जग त्यांतून निर्माण झालें, असें धर्मशास्त्रें म्हणत असतां, स्थूलजग प्रथम निर्माण होऊन त्यांतून शेवटीं बुद्धीचें तत्त्व निर्माण झालें, असें उत्क्रांतिशास्त्राचें म्हणणें आहे. जड वस्तु प्रथम निर्माण होऊन त्यांतून उत्क्रांतीनें पशुपक्ष्यादि प्राणी निर्माण झाले व त्या पशुपक्ष्यांची उत्क्रांति होत होत शेवटीं त्यांतून मनुष्यप्राणी निर्माण झाला,

असें उत्क्रांतिशास्त्राचें मत आहे. बुद्धि या तत्त्वांतून जग निर्माण झालें नसून, तें स्वतःच सर्वांच्या शेवटीं निर्माण झालें आहे, असें उत्क्रांतिशास्त्राचें मत आहे. हीं दोन मतें परस्पर अत्यंत विरोधी दिसलीं, तरी तीं दोन्ही खरीं आहेत. आपण अ-ब-अ-ब-अ-ब अशी अनंत अथवा मंडलाकार मालिका घेतली, तर त्यांत कोणतें अक्षर पहिलें म्हणावें ? अ या अक्षरापासून आरंभ केला तर तें पहिलें आणि ब हें अक्षर आपण प्रथम पाहिलें, तर तें पहिलें होईल. ही गोष्ट आपल्या दृष्टीवर अवलंबून आहे. ज्यावर आपली दृष्टि प्रथम जाते, त्याला आपण पहिलें असें म्हणतों. या अक्षरांच्या अखंड मंडलाकार रचनेंत अमुक पहिलें, असें निरपेक्षपणें ठरविणें कठीण आहे. त्याचप्रमाणें, बुद्धितत्त्वांत प्रकार उत्पन्न होऊन त्यांतून स्थूल जग निर्माण होतें आणि त्याच स्थूल रूपांत फरक होत होत त्यांत बुद्धि पुन्हां दृग्गोचर होऊं लागते. अशा रीतीनें ही क्रिया अखंड मंडलाकार रीतीनें सुरू आहे. ज्याप्रमाणें बियांपासून वृक्ष निर्माण होऊन त्याच वृक्षांतून पुन्हां बीज निर्माण होतें, तसेंच हें आहे. सांख्य आणि इतर दर्शनकारांनीं बुद्धि हें तत्त्व आदि म्हटलें आहे; आणि अर्वाचीन भौतिक शास्त्रकारांनीं स्थूल रूप आदि ह्मटलें, इतकाच कायतो फरक आहे. तथापि त्यामुळें वास्तविक विरोध उत्पन्न होत नसून, विरोधाभास उत्पन्न होतो. आमचें तत्त्वज्ञान आणखीहि यापलीकडे जाऊन पुरुषाचा –आत्म्याचा– शोध लावतें. आत्मा स्वयंप्रकाश असून, बुद्धि त्याच्या प्रकाशाचें परावर्तन आहे, असा आमच्या आर्यतत्वज्ञांचा शोध आहे.

२०. द्रष्टा दृशिमात्रः शुद्धोऽपि प्रत्ययानुपश्यः ।

द्रष्टा केवळ ज्ञानमय आहे; आणि स्वतां शुद्ध असूनहि बुद्धींत प्रतिबिंबित होऊन तिच्याद्वारें अवलोकन करतो.

या सूत्राची रचनाहि सांख्यतत्त्वांस अनुसरून केली आहे. अत्यंत जड अशा आकारापासून तों बुद्धितत्त्वापर्यंत सर्व विश्व हें प्रकृतीचें कार्य आहे, असें सांख्यमत असल्याचें आपण पूर्वी पाहिलेंच आहे. प्रकृतीच्या पलीकडे पुरुष असून ते अनंत व निर्गुण आहेत, ते निर्गुण असतांहि सुखी अथवा दुःखी असे आढळून येतात, याचें कारण काय ? हें परावर्तनाचें कार्य आहे, असें सांख्यमत आहे. पांढऱ्या स्वच्छ स्फटिकाच्या मागें लाल रंगाचें फूल ठेवलें, तर

तो स्फटिक पांढरा असतांहि लाल दिसूं लागतो; त्याचप्रमाणें आत्मा अथवा पुरुष स्वतः निर्गुण असतांहि, परावर्तनामुळें सुखी अगर दुःखी असा भासूं लागतो. आत्मा प्रकृतीच्या बाहेर आहे. तो प्रकृतीहून सर्वथैव निराळा असून प्रकृतीच्या आटोक्यांत कधींहि न येणारा असा आहे. प्रकृति आणि पुरुष हीं दोन्हीहि अनंत काल विभक्तच राहावयाचीं. बुद्धि हें मिश्ररूप असून तें कमी अगर अधिक होतें; तसेंच तें शरिराप्रमाणें बदलणारें असून जवळ जवळ शरिरासारखेच त्याचे धर्म आहेत. आपल्या हाताच्या नखाचा शरिराशीं जो संबंध आहे, तोच शरिराचा बुद्धीशीं आहे. नखें हीं शरिराचा भाग असतांहि त्यापासून शेंकडों वेळां निराळीं करतां येतात आणि त्यांच्या अभावीं शरीर जिवंत राहूं शकतें. त्याचप्रमाणें बुद्धि युगानुयुगेंहि राहूं शकेल; आणि त्या अवधींत हजारों देह जातील आणि येतील. शरीर नष्ट झालें, तरी बुद्धि नष्ट होणार नाहीं. असें आहे, तथापि बुद्धि सर्वथैव अविनाशी आहे, असें नाहीं. कारण ती मिश्रणाचें कार्य असल्यामुळें, कमीअधिकपणा होणें व ती सर्वथैव नष्ट होणें शक्य आहे. मिश्र पदार्थ कधींहि अमर होऊं शकणार नाहीं. त्यांत कालेंरून फरक होत होत तो नष्ट होणारच. बुद्धि ही अशाच प्रकारचें मिश्रणकार्य आहे; आणि ज्या अर्थीं ती मिश्रणकार्य आहे, त्या अर्थीं तिच्यापलीकडे एखादा शुद्ध पदार्थ असलाच पाहिजे, हें उघड आहे. ती मिश्रणरूप आणि नष्ट होण्यास पात्र अशी असल्यामुळें ती स्वतंत्र-मुक्त-स्थितींत असूं शकत नाहीं. व जें जें म्हणून मिश्रणकार्य आहे, तें प्रकृतीच्या अंमलाखालीं असलेंच पाहिजे; व जें प्रकृतीच्या अंमलाखालीं आहे, तें सर्वकाल बद्धावस्थेंत राहाणार. तर मग स्वतंत्र अथवा मुक्त कोण आहे, असा प्रश्न येथें उत्पन्न होतो. जो स्वतंत्र—मुक्त—असेल, तो कारण आणि कार्य यांच्या मर्यादेपलीकडे असलाच पाहिजे. कारणाचेंच रूपांतर होऊन त्यांतून कार्य बनतें, ही गोष्ट आमच्या आर्यतत्त्वज्ञांनीं व अर्वाचीन उत्क्रांतिशास्त्रानें सिद्ध केलीच आहे. अमुक वस्तु कारणरूप आहे, असें म्हटलें कीं ती रूपांतरक्षम्य असणार हें उघड आहे; आणि जी वस्तु रूपांतरक्षम्य आहे ती स्वतंत्र—मुक्त—असूं शकणार नाहीं. याकरितां स्वतंत्र—मुक्त—वस्तु कारणकार्यांच्या पलीकडे असली पाहिजे. 'पूर्ण मुक्तावस्था भ्रमरूप आहे; तिला वस्तुस्थितींत अस्तित्व नाहीं,' असें म्हणणारेहि कोणी भेटतात. त्यांस आमचें उत्तर इतकेंच आहे कीं, तुमची बद्धताहि भ्रामक आहे.

या दोन्ही अवस्थांच्या कल्पना परस्परावलंबी आहेत. त्यांतील कोणतीहि एक कल्पना स्वतंत्र नाहीं. त्या परस्पर सापेक्ष कल्पना आहेत. यामुळें त्यांपैकीं एक आमच्या मनांत उत्पन्न झाल्याबरोबर दुसरीचें अस्तित्वहि तिजबरोबर येतेंच. यांपैकीं एक नष्ट झाली कीं, दुसरीहि गेलीच. आजच्या स्थितींत मला बद्धावस्थेचा पदोपदीं अनुभव येतो, म्हणून त्याच्या अपेक्षेनें मुक्तीची कल्पना माझ्या मनांत उद्भवते. या अनुभवामुळेंच मुक्त व्हावें–बद्धतेच्या पलीकडे जावें, असें माझ्या मनांत येतें. 'मी बद्ध आहें,' ही कल्पना माझ्या चित्तांतून नष्ट झाली, तर 'मी मुक्त व्हावें,' ही कल्पनाहि माझ्या मनांत जन्म पावणें शक्य नाहीं. अशा रीतीनें या कल्पनाद्वयाचा संबंध अविभाज्य आहे. या दोन कल्पना एकमेकींपासून वेगळ्या करतां येत नाहींत. आपण स्वतंत्र आहों, असें हरघडी आपणास वाटत असतें. पण त्या भावनेनें आपण कांहीं कर्म करूं लागलों, म्हणजे शेंकडों अडथळे आपल्या मार्गांत आडवे पडून मार्गनिरोधन करतात; आणि त्यावेळीं 'मी परतंत्र आहें, परिस्थितीचा गुलाम आहें,' या गोष्टीची जाणीव आपल्या ठिकाणीं उत्पन्न होते. आपल्या प्रत्येक कार्याचा आरंभ 'मी स्वतंत्र आहें,' या भावनेनें होत असतो; आणि एखाद्या अडथळ्यानें मार्ग बंद झाला, म्हणजे आपली स्वातंत्र्याची कल्पना नष्ट होते. आपलें सारें आयुष्य म्हणजे या दोन कल्पनांमधील काळ, असें म्हणावयास हरकत नाहीं. मग या दोहोंत खरी कोणती आणि खोटी कोणती ? यांपैकीं एक खरी म्हटली, तर दुसरीहि खरी म्हटलीच पाहिजे, हें वरील विवेचनावरून उघड आहे. दोन्ही कल्पना खऱ्या आहेत, असें योग्यांचें म्हणणें आहे. केवळ बुद्धिगम्यमार्गानें विचार केला, तर आपण बद्ध आहों; कारण कांहीं विशिष्ट मर्यादेपलीकडे आपली बुद्धि जाऊं शकत नाहीं. दुसरें असें कीं, बुद्धि ही मिश्रणरूप आहे, हें पूर्वी दाखविलेंच आहे. म्हणून बुद्धीच्या मर्यादेंत आपण आहों, तोंपर्यंत आपण बद्ध आहों, असेंच म्हटलें पाहिजे; परंतु ही मर्यादा उल्लंघून पुरुषाच्या अवस्थेपर्यंत आपण पोहोंचलों, म्हणजे आपण मुक्तहि आहों. आपण प्रकृतीपलीकडे आहों–पुरुष आहों–याचा अर्थ आपण मुक्त आहों, हाच आहे. आपलें खरें स्वरूप पुरुष हेंच असून तें प्रकृतीपलीकडे व कारण आणि कार्य यांच्या मर्यादेपलीकडे आहे. मन, बुद्धि इत्यादिकांच्या द्वारा तें स्वतंत्र रूपच दृश्यत्वास आलें आहे. त्याचा प्रकाश अनेक द्वारांनीं विश्वांत ओत-

प्रोत भरून राहिला आहे. बुद्धि स्वयंप्रकाश नसून त्याच्या प्रकाशानें ती प्रकाशते. प्रत्येक बाह्येंद्रियाचा गोलक (centre) मेंदूंत असतो. सर्व इंद्रियांचा एकच गोलक असतो, असें मात्र समजूं नये. प्रत्येक इंद्रियास एक एक स्वतंत्र गोलक असतो; असें असतांहि सर्व इंद्रियांच्या कर्मांत समरसपणा असतो, तो कोठून येतो? हीं सर्व जेथें एकत्र होतात, असें मध्यवर्ती ठिकाण कोणतें? जर मेंदूंत हीं सर्व एकत्र होत असतील, तर त्यांचा गोलकहि एकच असणें योग्य होतें; पण ते गोलक निरनिराळे आहेत, ही गोष्ट इंद्रियविज्ञानशास्त्रानें प्रत्यक्ष सिद्ध केली आहे. गोलक निरनिराळे असतांहि, आपण एकाच वेळीं पाहण्याची व बोलण्याची क्रिया करूं शकतों. यावरून या ज्ञानक्रिया जेथें एकत्र होतात, असें मध्यवर्ती ठिकाण कोठें तरी असलें पाहिजे. बुद्धीचा संबंध मेंदूशीं आहे; पण पुरुष बुद्धीच्याहि मागें असून सर्वांचें मध्यवर्ती ठिकाण तेंच आहे. त्याच ठिकाणीं सर्व संवेदना आणि बाह्यज्ञान एकत्र आणि एकरूप होतें. पुरुष—आत्मा—हा मध्यबिंदूसारखा असून परिघावरील सर्व संवेदना त्या मध्यबिंदूंत एकत्र आणि एकरूप होतात. पुरुष स्वभावतः मुक्त—स्वतंत्र—आहे; आणि तुमच्या ठिकाणीं स्वतंत्रतेची जाणीव तोच उत्पन्न करतो. 'मी अमुक ठिकाणीं जाईन, तमुक करीन' असें तुम्ही म्हणतां त्यावेळीं तसें करण्यास आपण मुखत्यार आहों, स्वतंत्र आहों, अशी जाणीव तुमच्या ठिकाणीं असते. आपल्या आयुष्याच्या प्रत्येक क्षणीं अशा प्रकारच्या स्वतंत्रतेची जाणीव आपल्या ठिकणीं असते. ही जाणीव कोठून उत्पन्न होते? स्वतंत्र—मुक्त—पुरुषापासूनच ही जाणीव उत्पन्न झाली आहे. पुरुष मुक्त-स्वतंत्र-नसता, तर स्वातंत्र्याची कोणतीच कल्पना आपल्या ठिकाणीं उद्भवली नसती; पण या स्वातंत्र्यकल्पनेच्या आरंभींच आपल्या हातून एक चूक होते व तीच सर्व भावी अनर्थांचें कारण आहे. आपल्या मनाशीं आणि बुद्धीशीं या स्वातंत्र्याचा संयोग आपण करूं पाहतों. 'मी केवलरूप आहें—मी स्वतंत्र आहें' ही भावना सोडून 'माझें मन, माझी बुद्धि' असें आपण म्हणूं लागतों. आपल्या स्वातंत्र्याचा आरोप आपण त्यांच्यावर करूं लागतों; पण मन आणि बुद्धि हे मिश्र पदार्थ असून परतंत्र आणि परप्रकाशी असल्यामुळें, आपण त्यांच्या ताब्यांत गेल्यावर आपणहि परतंत्र होतों, हें नीटच आहे. याच रीतीनें स्वातंत्र्याचा आरोप देहावर करून तेथेंहि पहिल्या चुकीची पुनरावृत्ति आपण करतों. देह, मन, बुद्धि इत्यादि-

कांचें स्वामित्व प्रकृतीकडे असल्यामुळें त्यांच्या ताब्यांत आलेल्या पुरुषावरहि प्रकृतीचा ताबा असतो, हें कायद्यास अनुसरूनच आहे. आपल्या ठिकाणीं स्वातंत्र्य आणि पारतंत्र्य यांच्या संमिश्र कल्पना यामुळेंच उद्भवलेल्या आहेत. योगी या दोन्ही कल्पनाचें पृथक्करण करून पाहतो आणि त्यायोगें त्याचें अज्ञान नष्ट होतें. पुरुष हा स्वतंत्र–मुक्त–असून ज्ञानमय आहे व तेंच ज्ञान बुद्धिद्वारा व्यक्त होऊं लागलें, म्हणजे तो परतंत्र होऊं लागतो, असा त्याचा निश्चय होतो.

२१. तदर्थ एव दृश्यस्यात्मा ।

त्याच्यामुळेंच दृश्यत्वास दृश्यत्व येतें.

प्रकृति (दृश्य) स्वयंप्रकाश नाहीं. पुरुषाच्या अस्तित्वामुळें तिचें अस्तित्व आहे. पुरुषाच्या प्रकाशामुळें ती प्रकाशरूप दिसते. तो तिचा प्रकाश दुसऱ्या-कडून उसना घेतलेला आहे. ज्याप्रमाणें सूर्याच्या उसन्या प्रकाशानें चंद्र प्रकाशतो, त्याचप्रमाणें पुरुषाच्या प्रकाशानें प्रकृति प्रकाशमान् दिसते. जगांत जे अनंत प्रकारचे पदार्थ उत्पन्न झाले आहेत, तें प्रकृतीचें कार्य असून ही विविधता पुरुषास मुक्त करण्याकरितांच आहे. तिचा अन्य हेतु नाहीं, असें योग्यांचें मत आहे.

२२. कृतार्थं प्रति नष्टमप्यनष्टं तदन्य-साधारणत्वात् ।

जो कृतार्थ (मुक्त) झाला आहे, त्यापुरतें दृश्य नष्ट झालें असलें, तरी इतरांस तें असल्यामुळें (त्याचें भान असल्यामुळें) तें नष्ट होत नाहीं.

आपण प्रकृतीहून निराळे आहों–स्वतंत्र आहों–ही जाणीव आत्म्याच्या ठिकाणीं उत्पन्न करण्याकरितांच प्रकृतीचें कार्य चालू आहे. ही गोष्ट ज्या पुरुषाच्या (आत्म्याच्या) लक्ष्यांत येते, त्याला जगाची चाड उरत नाहीं आणि तो प्रकृतीच्या पलीकडे जातो ही गोष्ट खरी; तथापि तेवढया एका आत्म्याच्या संबंधानेंच हें जग नष्ट होतें. त्याचा भ्रमनिरास झाला, म्हणजे जग असूनहि त्याचें भान त्याला होत नाहीं; तथापि इतर अनंत आत्मे बद्धावस्थेंत शिल्लक राहतात आणि त्याकरितां प्रकृतीचें कार्यहि सुरू राहतें.

२३. स्वस्वामिशक्त्योः स्वरूपोपलब्धिहेतुः संयोगः ।

दृश्य (जग–प्रकृति) आणि द्रष्टा (आत्मा) यांच्या संयोगामुळेंच दोघांच्या शक्ती प्रत्ययास येतात.

पुरुष आणि प्रकृति यांचा संयोग झाला म्हणजेच दोघांचे निरनिराळे स्वभाव व्यक्तत्वास येतात, असें या सूत्रांत सांगितलें आहे. प्रकृतीचीं सर्व रूपें या संयोगामुळेंच व्यक्त होतात. या दोहोंचा संयोग होण्यास अज्ञान हें कारण आहे. आपण आपल्या शरिराशीं एकरूप होऊन बसल्यामुळेंच आपणांस अनेक प्रकारचीं दुःखें भोगावीं लागतात, याचा अनुभव आपणांस प्रत्यहीं येतो. माझा या शरिराशीं वास्तविक संबंध कांहीं नाहीं असा अनुभव मला आला, म्हणजे देह कोणत्याही स्थितींत असला तरी त्याची काळजी करण्याचें मला कारणच नाहीं. तो अग्नीनें भाजला अथवा थंडीनें कांकडला तरी मला सारखेंच. अनेक पदार्थांच्या मिश्रणानें हें एक शरीर तयार झालें आहे. त्याच पदार्थांच्या संयोगांतून इतरहि अनंत देह निर्माण झाले आहेत. आपण देहानें प्रत्येकीं निराळे आहों, हें म्हणणेंहि चुकीचें आहे. हें विश्व म्हणजे अनंत जडवस्तूंचा समुद्र आहे. त्यांपैकीं एक कणास तुह्मीं आपला देह म्हणतां, दुसऱ्यास दुसरेंच कांहीं नांव देतां आणि तिसऱ्यास सूर्य असें म्हणतां. या जड वस्तूंत प्रत्येक क्षणीं फेरफार होतो, हें आपणांस माहीत आहेच. आज ज्या वस्तूंचा सूर्य बनला आहे, त्यांतहि प्रत्येक क्षणीं घटना आणि विघटना होत असल्यामुळें त्यांतील कांहीं वस्तु उद्यां माझ्या शरिरांत प्रवेश करतील, अथवा माझ्या शरिरांतील वस्तू आणखी कोठें तरी जातील. या वस्तूंत परस्परविनिमयाचें कार्य अशा रीतीनें प्रत्येक क्षणीं चालू असतां, अमुक देह हा माझा आणि अमुक हा तुमचा असें तरी कसें म्हणतां येईल ?

२४. तस्य हेतुरविद्या ।

अज्ञान हें त्याचें कारण आहे.

अज्ञानामुळें अमुक एक देह माझा, अशी भावना आपण करतों आणि या भावनेमुळेंच अनेक दुःखांचे प्रसंग आपण आपल्यावर ओढवून घेतों.

ही भावना मुळांतच अत्यंत भ्रामक आहे. या भ्रमामुळेंच क्षणभर सुखी आणि क्षणभर दुःखी अशी आपण आपली अवस्था करून घेतों. अमुक थंड आहे, अमुक उष्ण आहे, अमक्यापासून सुख होतें आणि तमक्यापासून दुःख होतें हा सर्व भ्रम आहे. केवळ अज्ञानामुळें हा भ्रम आपल्या ठिकाणीं उत्पन्न झाला आहे. या भ्रमाच्या पलीकडे जाणें हें आपलें साध्य आहे. भ्रमाच्या पलीकडे कसें जातां येईल, हें योग्यांनीं आपणांस सांगितलें आहे. एका विशिष्ट प्रकारची मनाची वृत्ति झाली असतां त्या वेळीं देह दग्ध झाला तरी त्यापासून त्या मनुष्यास दुःख होत नाहीं, असें अनुभवास आलें आहे. हीच वृत्ति सदोदित टिकावी असें करणें, हें आपलें कार्य आहे. कित्येकांच्या ठिकाणीं अशी वृत्ति क्षणभर येते आणि जाते. ज्याप्रमाणें क्षणभर सोसाट्याचा वारा सुटावा आणि त्यानें जिकडे तिकडे क्षणभर गडबड उडवून द्यावी आणि दुसऱ्याक्षणीं शांत व्हावें, तसेंच हें होतें. अशी वृत्ति टिकून राहत नाहीं आणि केवळ क्षणैकजीवि असते, हीच मोठ्या दुःखाची आणि अडचणीची गोष्ट आहे. तथापि योगाभ्यासानें ही स्थिति निरंतरची प्राप्त करून घेतां येईल आणि ती प्राप्त करून घेतां आली म्हणजे आपण (आत्मा) आणि शरीर परस्पर भिन्न आहों, असा अनुभव येईल. नंतर हें त्यांचें भिन्नपण कायमचेंच होईल.

२५. तदभावात् संयोगाभावो हानं तद्दृशेः कैवल्यम् ।

अज्ञानाचा अभाव झाला, म्हणजे संयोगाचाहि अभाव होतो. संयोग हाच त्याज्य आहे. त्याचा त्याग हाच मोक्ष अथवा कैवल्य.

केवळ अज्ञानामुळेंच पुरुष प्रकृतीशीं संयोग पावून एकरूप होऊन राहतो असें योग्यांचें म्हणणें आहे. त्यामुळें तो वास्तविक स्वतंत्र असतांहि आजच्या स्थितींत प्रकृतीच्या पूर्ण अमलाखालीं गेला आहे. या सांपळ्यांतून त्याला बाहेर काढावयाचा आहे. आत्म्यास मुक्तावस्था प्राप्त करून देणें हेंच सर्व धर्मांचें कार्य आहे. अंतर्बाह्य प्रकृतीचें नियमन करून आपणांतील हें स्वातंत्र्य–ईश्वरत्व–व्यक्त करणें, हें आपलें कार्य आहे. हें कोणत्याहि मार्गानें साधा. मार्गाचा प्रश्न महत्वाचा नाहीं. कर्मयोगानें, भक्तियोगानें,

अभ्यासयोगानें, अथवा शुद्ध ज्ञानानें हें तुह्मी साध्य करा. यांपैकीं एकाद्या मार्गानें तुह्मी जा अथवा एखाद्या मिश्रमार्गानें जा, पण मुक्त व्हा. मुक्ति हेंच साध्य आहे. मतें, विशिष्ट कवाइती, ग्रंथ वाचणें, विशिष्ट मतांवर विश्वास ठेवणें, आणि विशेष प्रकारच्या पद्धतीनें पूजाअर्चा करणें, यासर्व बाबी कमी महत्वाच्या आहेत. यांतील कांहीं तुह्मीं घेतल्या अथवा टाकल्या, तरी त्यांचें महत्व कांहीं नाहीं, मुक्ति मिळविणें हाच कायतो महत्वाचा मुद्दा आहे. योगाभ्यासानें योगी मुक्ति मिळविण्याचा यत्न करतो. प्रकृतीचा अंमल आपणांवर थोडा तरी चालत आहे, तोंपर्यंत आपणांस मुक्ति मिळणार नाहीं, तोंपर्यंत आमच्या स्वातंत्र्याच्या सर्व वल्गना वृथा आहेत; तोंपर्यंत गुलामगिरी आमच्या नशिबीं लिहिलेलीच आहे. प्रकृति नेईल तिकडे जाणें आणि ती सांगेल तेंच करणें आह्मांस भाग आहे. तुह्मी मनोविजय प्रथम करा. स्वतःच्या मनावर ताबा चालवितां आला, तर प्रकृतीवरही ताबा चालवितां येईल, असें योग्यांचें तुह्मांस सांगणें आहे. बाह्यप्रकृतीवर ताबा मिळविणें सोपें आहे; पण अंतःसृष्टीचें नियमन करणें अत्यंत दुष्कर आहे. अंतःसृष्टीशीं नुसते दोन हात करणें, हेंच प्रथम अत्यंत कठीण आहे. मग तीवर विजय मिळविण्याची गोष्ट तर बोलावयासच नको. अंतःसृष्टीवर ज्यानें विजय संपादन केला, त्याच्या ताब्यांत बाह्यसृष्टि आपोआपच येते. सर्व विश्व त्याची नोकरी करूं लागतें. आणि विश्वाचें धनीपण त्याला प्राप्त होतें. हा अंतः सृष्टीवरील विजय कसा मिळवावा याची गुरुकिल्लि तुमच्या हातीं देण्याकरितांच राजयोग अवतरला आहे. ज्ञात असलेल्या शक्तींहूनहि अधिक प्रबळ अशा अंतःशक्तींवर आपणांस विजय मिळवावयाचा आहे. आपलें हें शरीर ह्मणजे आपल्या मनावरील पातळ बाह्यकवच आहे. मन आणी शरीर यांत वस्तुतः कांहींच भेद नाहीं. ज्याप्रमाणें कालवाचा प्राणी आणि त्या भोंवतालची शिंप यांचा अत्यंत निकट संबंध असतो, अथवा ज्याप्रमाणें गोगलगाय आणि तिच्या पाठीवरील घर हीं अत्यंत संलग्नावस्थेंत असतात, त्याचप्रमाणें मन आणि शरीर यांचा परस्पर संबंध आहे. एकाच वस्तूचीं तीं दोन भिन्न रूपें आहेत. ज्याप्रमाणें गोगलगाय सृष्टपदार्थांतून कांहीं जिनसा घेऊन आपलें घर आपणच निर्माण करते, त्याप्रमाणें आपलें मन बाह्यजगांतील वस्तू घेऊन आपलें राहावयाचें घर–शरीर–निर्माण करतें. यासाठीं प्रथम अंतःसृष्टीवर विजय मिळविणें

अत्यंत महत्वाचें आहे. हा विजय संपादन करतां आला, ह्मणजे त्याच्याद्वारें बाह्यसृष्टीवर विजय मिळविणें कठीण नाहीं. शक्ति अंतर्वर्ती असली अथवा बहिर्वर्ती असली, तरी तिच्या मूळरूपांत कांहीं फरक उत्पन्न होतो, असें नाहीं. जडकार्य करावयास जडशक्तीचा उपयोग करावा लागतो; आणि सूक्ष्मकार्यांत सूक्ष्मशक्ति लागते हें खरें; तथापि, त्यामुळें मूळशक्तीचें स्वरूप भिन्न होत नसून एका शक्तीचींच हीं दोन रूपें होतात. जड आणि सूक्ष्म हा गुणाचा फरक नसून स्वरूपाचा मात्र आहे. सूक्ष्मस्वरूपच परिस्थितीमुळें जड होतें. स्थूलरूपांत कार्यकारी होण्याकरितां जी शक्ति स्थूलरूप धारण करते, तीच शक्ति सूक्ष्मकार्याकरितां सूक्ष्मरूप धारण करते. ज्याप्रमाणें सूक्ष्म अंतःसृष्टि आणि स्थूल बाह्यजग यांत कांहीं गुणधर्ममूलक फरक नाहीं, त्याचप्रमाणें सूक्ष्मशक्ति आणि स्थूलशक्ति यांत गुणधर्ममूलक फरक कांहींच नाहीं. यासाठीं स्थूलशक्तीनें स्थूलसृष्टीचें आक्रमण करीत बसण्यापेक्षां सूक्ष्मशक्तीनें अंतः सृष्टीचें आक्रमण करणें अधिक हितावह आहे.

२६. विवेकख्यातिरविप्लवा हानोपायः ।

नित्यानित्यविवेक अविरतपणें करणें, हाच अज्ञाननाशाचा मार्ग आहे.

नित्य वस्तु कोणती आणि अनित्य वस्तु कोणती, हें विवेकानें ठरवितां येणें, हें सर्व अभ्यासाचें अंतिम साध्य आहे. पुरुष हा स्वभावतः प्रकृती पलीकडचा असून तो जड नाहीं अगर मन-बुद्धि-हेंहि त्याचें स्वरूप नाहीं, असें अंतर्यामीं ठसलें पाहिजे. तो प्रकृतीच्या पलीकडचा असल्यामुळें अविनाशी आहे-नित्य आहे-हें हृदयांत पक्कें बाणलें पाहिजे. जग-प्रकृती-सदोदित बदलणारी असून मिश्रण रूप आहे. ती मिश्रणरूप असल्यामुळें विनाशी -अनित्य-आहे, हेंहि तुह्मी जाणलें पाहिजे. सतत अभ्यासानें हे दोन निश्चय पक्के झाले, ह्मणजे अज्ञानाचा नाश होतो. अज्ञानाचा नाश झाला, ह्मणजे पुरुष आपल्या स्वतःच्या शुद्ध प्रकाशानें प्रकाशूं लागतो, आणि तो सर्वज्ञ, सर्व शक्तिमान् आणि सर्वव्यापक असल्याचा प्रत्यय येतो.

२७. तस्य सप्तधा प्रान्तभूमि प्रज्ञा ।

विवेकप्राप्त योग्याची बुद्धि सात प्रकारच्या अत्युत्कृष्ट अवस्थांनीं युक्त असते.

हें ज्ञान प्राप्त होऊं लागलें, ह्मणजे तें पायरीपायरीनें प्राप्त होतें. अशा पायऱ्या सात आहेत. यांपैकीं पहिल्या पायरीस आरंभ झाल्याबरोबर ज्ञान-प्राप्ति होत असल्याचा अनुभव आपणांस येतो. जें कांहीं जाणण्यास योग्य तें जाणणें ही पहिली पायरी. 'परिज्ञातं ज्ञेयं नास्य पुनः परिज्ञेयमस्ति ।' म्हणजे जाणावयाचें तें सर्व जाणलें. आतां जाणण्यास योग्य असें कांहींच शिल्लक उरलें नाहीं; ही पहिली पायरी. याचा परिणाम मनःशांति हा होय. 'मला कांहीं तरी अज्ञात आहे,' असें वाटत असल्यामुळेंच मन व्यग्र होऊन सैरावैरा धांवत सुटतें. अज्ञात असें कांहीं राहिलेंच नाहीं, म्हणजे मन आपोआप निर्विषय होऊन स्थिर होतें. आपलें अज्ञान चोहोंकडे नडत असल्याचा प्रत्यय आपणांस येऊं लागला, म्हणजे आपल्या ठिकाणीं ज्ञानतृष्णा उद्भवून तिच्या शांत्यर्थ आपण सर्व दिशांनीं ज्ञानाचा शोध करूं लागतों. या आपल्या प्रयत्नांस यश आलें नाहीं, म्हणजे मन उदास होतें; तथापि ज्ञानाचा पाठलाग तें सोडीत नाहीं आणि सत्य त्यास कोठें भेटत नाहीं. सर्व ज्ञानाचा ठेवा आपणापाशींच असून त्यासाठीं बाहेर फिरावयास नको, अशी खात्री झाल्यावांचून ज्ञानाचा पाठलाग करणें फुकट आहे. बाह्यवर्ती होऊन आपण कितीहि भटकलों, तरी आपली तृप्ति होणार नाहीं, आणि ज्ञान आप-णांस भेटणार नाहीं. ज्ञानप्राप्तीच्या मार्गांत दुसरा कोणीहि आपणांस साहाय्य करूं शकत नाहीं. आपल्याच बळानें हें कार्य साध्य होणार आहे, अशी खात्री प्रथम झाली पाहिजे. आपण सतत नित्यानित्यविवेक करूं लागलों, म्हणजे ज्ञानप्राप्ति होण्यास सुरवात झाल्याची पहिली खूण हीच कीं, आपली तळमळ कमी होऊं लागते. सत्य आपणांस भेटणार, अशी खात्री आपल्या अंतर्यामीं उत्पन्न होऊं लागते. अरुणोदय झाला, सूर्योदय लवकरच होईल; आणि अज्ञानतिमिर नाश पावूं लागेल, अशी आपली खात्री होऊं लागून आपल्या हृदयांत धैर्याचा संचार होईल. धैर्य उत्पन्न होऊं लागलें म्हणजे, आपला अंतिम हेतु सफल होईपर्यंत आतां कोठेंहि मुक्काम करावयाचा नाहीं, असा निश्चय आपण करूं लागतों.

दुःखांचा परिहार ही दुसरी पायरी आहे. या स्थितींत जगांतील कोण-तीहि वस्तु अथवा परिस्थिति आपल्या ठिकाणीं दुःख उत्पन्न करूं शकणार नाहीं. चालू स्थितींत यत्किंचित् अडचण आल्याचा भास झाल्याबरोबर आपण कष्टी होतों.

सर्व ज्ञानाची प्राप्ति ही तिसरी पायरी आहे. या स्थितींत जाणावयाचें असें कांहींच शिल्लक उरत नाहीं. चवथी पायरी सर्वकर्तव्यसमाप्ति ही होय. सध्या अमुक कर्तव्य आणि तमुक अकर्तव्य आहे, असें आपणांस वाटतें. याचें कारण आपणांस कशाची तरी गरज आहे, ही चित्तांतील जाणीव होय. परंतु नित्य काय आणि अनित्य काय याचा निश्चय एकवार पक्का झाला, म्हणजे कर्तव्य असेंहि कांहीं उरत नाहीं. गरजेच्या पलीकडे गेलेल्या मनुष्यास कर्तव्य तें काय असणार ?

यानंतर पांचवी पायरी चित्तविमुक्ति ही होय. सर्व अडचणी संपल्या आणि सर्व तंटे मिटले, अशी खात्री झाली, म्हणजे मन निष्पंद होऊं लागतें. हीं सर्व गळून पडलीं आहेत, अशी खात्री होते. ज्याप्रमाणें पर्वताच्या शिखरावरून सुटलेला धोंडा खालीं दरींत कोसळला असतां पुन्हां वर चढत नाहीं, त्याचप्रमाणें मन निष्क्रिय झालें, म्हणजे चित्तावर वृत्ती उमटवीत नाहीं, आणि त्यामुळें चित्त मुक्त होतें.

यानंतर सहावी पायरी चित्ताचा लय ही होय. ज्या कारणांनीं चित्ताची उत्पत्ति झाली, तीं कारणें नष्ट झालीं, म्हणजे चित्ताचें चित्तपणहि आपोआप नष्ट होणारच.

यानंतर सातवी पायरी म्हणजे गुणसंबंधरहित असा आत्मा एकाकी प्रकाशूं लागणें, ही होय. या स्थितींत 'मी एकटाच हें सर्व विश्व व्यापून आहें,' असा अनुभव होतो. देह अथवा मन यांचा कांहीं संबंधहि नव्हता, असें प्रत्ययास येतें. ज्यांचा आपला यत्किंचित्हि संबंध नव्हता, त्या पदार्थांशीं (मन, देह इत्यादि) आपण केवळ भ्रमानें संलग्न होऊन बसलों होतों, असें दिसून येईल. मन आणि देह स्वताचीं कर्मफळें भोगीत असतां, आपण भ्रमानें त्यांस मिठी मारून त्यांचीं दुखें उगीच आपणावर ओढून घेतलीं होतीं, अशी आपली खात्री होईल; आपण सर्वशक्तिमान्, सर्वांतर्यामी आणि आनंदरूप आहों, असें आपणास कळेल. आपण केवळ पवित्ररूप असून आपलें पावित्र्य निरालंब आहे आणि आपण केवळ सुखमय असून आपलें सुख स्वतंत्र आहे, हें आपल्या अनुभवास् येईल. ही ज्ञानप्राप्ति होण्यासाठीं कोणाच्याहि तोंडाकडे बघण्याची जरूर आपणांस नाहीं. आपलें हृदय आम्हांपाशीं खुलें करणार नाहीं, असा एकहि पदार्थ या विश्वांत जन्मास आलेला नाहीं. ही शेवटची

पायरी आहे. या स्थितीस प्राप्त झालेला योगी सदैव शांत असतो. त्याला कसलेंच दुःख नसतें आणि त्याला पुन्हां कधीं भ्रमहि होत नाहीं. दुःख त्याला स्पर्शहि करूं शकत नाहीं. तो सच्चिदानंदरूप होतो.

२८. योगांगानुष्ठानादशुद्धिक्षये ज्ञान-दीप्तिराविवेकख्यातेः ।

योगाच्या निरनिराळ्या अंगांच्या अभ्यासानें अशुद्धीचा क्षय होऊन विवेक उत्पन्न होण्याइतकें ज्ञान प्रज्वलित होतें.

आतां या सूत्रांत प्रत्यक्ष ज्ञानाविषयीं सांगितलें आहे. ज्याविषयीं आपण नुकतेंच विवेचन केलें, तें अत्यंत उच्च प्रतीचें ज्ञान होय. आजच्या स्थितींत त्यापर्यंत आपली दृष्टिहि पोहोंचूं शकणार नाहीं, इतकें तें उंच आहे; तथापि आपलें अंतिम साध्य तेंच आहे. हें ज्ञान प्राप्त करून घेण्यासाठीं शारीरिक व मानसिक संयम प्रथम केला पाहिजे. हा संयम प्राप्त झाला, म्हणजे त्या अंतिम साध्याचा अनुभव प्राप्त व्हावा, असें स्थैर्य उत्पन्न होईल. आपलें साध्य काय आहे, हेंच कळणें प्रथम मुष्किलीचें आहे. तें कळलें म्हणजे त्याच्या प्राप्तीकरितां योग्य मार्गानें अभ्यास करणें, इतकेंच कायतें शिल्लक राहतें.

२९. यमनियमासनप्राणायामप्रत्याहारधारणा-ध्यानसमाधयोऽष्टावङ्गानि ।

यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान आणि समाधि अशीं आठ अंगें योगास आहेत.

३०. अहिंसासत्यास्तेयब्रह्मचर्यापरिग्रहा यमाः ।

अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रम्हचर्य आणि अपरिग्रह यांस यम असें म्हणतात.

ज्याला पूर्ण योगी व्हावयाचें असेल, त्यानें स्त्री–पुरुषभेद सोडला पाहिजे. आत्म्यांत स्त्री आणि पुरुष असा भेद नाहीं. असें असतां अशा भेदाचा विकल्प उत्पन्न करून आत्म्याचा अधःपात कां करावा? अशा प्रकारच्या विकल्पांचा त्याग कां आवश्यक आहे, याचा उलगडा हळूहळू पुढें होईल. अप-रिग्रह म्हणजे कोणाकडूनहि कांहीं न घेणें. कोणाकडूनहि आपण कांहीं घेतलें, तर दात्याच्या मनोवृत्तींचा परिणाम आपल्या मनावर घडल्यावांचून राहत

नाहीं. अशा स्थितींत आपलें मन अवनतीस जाण्याचा संभव उत्पन्न होतो. कोणाकडूनहि कांहीं मिळण्याची अपेक्षा आपल्या चित्तांत उद्भवली, म्हणजे प्रथम मनाच्या स्वातंत्र्यास आपण मुकतों. ही इच्छा बळावत गेली, म्हणजे आपण शेवटीं गुलाम होण्याच्या मार्गास लागतों. यासाठीं योगमार्गांत अपरिग्रहाचें महत्व फार आहे.

३१. एते जातिदेशकालसमयानवच्छिन्नाः सार्वभौमा महाव्रतम् ।

हीं व्रतें जात, देश, काल, आणि हेतु यांनीं अनवच्छिन्न असून तीं सर्वांत मोठीं व्रतें आहेत.

वर जीं आठ अंगें सांगितलीं, त्यांचा अभ्यास प्रत्येकास अत्यावश्यक आहे. याठिकाणीं लिंगभेद, जातिभेद अथवा वयोभेद आड येत नाहीं. हीं अमक्यानें करावींत आणि तमक्यानें करूं नये, असा भेद सांगतां येणार नाहीं. कोणत्याहि देशांतील कोणत्याहि स्त्रीनें अथवा पुरुषानें कोणत्याहि अवस्थेंत असतां यांचा अभ्यास करावा.

३२. शौचसंतोषतपःस्वाध्यायेश्वरप्राणिधानानि नियमाः ।

अंतर्बाह्य शुचिता, संतोष, तप, अभ्यास आणि परमेशपूजन यांस नियम असें म्हणतात.

बाह्यशुचिता म्हणजे आपलें शरीर स्वच्छ ठेवणें. घामट मनुष्य कधींहि योगी होऊं शकणार नाहीं. त्याचप्रमाणें अंतःशुचिताहि अत्यंत जरुरीची आहे. पहिल्या अध्यायांतील तेहतिसाव्या सूत्रांत अंतःशुचितेचा मार्ग सांगितला आहे. त्या सूत्रांत सांगितलेले गुण अंगीं आले, म्हणजे अंतःशुचिता प्राप्त होईल. बाह्यशुद्धीपेक्षां अंतःशुद्धि अधिक महत्वाची आहे, हें उघडच आहे; तथापि त्या दोन्ही शुद्धी राखल्या पाहिजेत. आतां येथें एवढेंच लक्ष्यांत ठेवावयाचें कीं अंतःशुद्धि नसेल तर शारीरिक शुद्धीचा कांहींच उपयोग होणार नाहीं.

३३. वितर्कबाधने प्रतिपक्षभावनम् ।

योगमार्गास प्रतिकूल असलेल्या भावनांचा निरोध करण्याकरितां विरुद्ध गुणांच्या भावना चित्तावर उठवाव्या.

जे गुण योग्याच्या अंगीं आवश्यक असल्याचें वर सांगितलें आहे, ते प्राप्त करून घेण्याचा उपाय या सूत्रांत सांगितला आहे. योग्यास अयुक्त अशी भावना उत्पन्न झाली, तर तिचा निरोध विरुद्ध भावनेनें करावा. चोरी करावी अशी इच्छा चित्तांत उद्भवल्यास तिच्या विरुद्ध चोरी करूं नये, या भावनेचें चिंतन करावें. हिंसा करण्याची भावना उद्भवली असतां हिंसेपासून होणाऱ्या दुःखाचें स्मरण करावें आणि त्या भावनेचा निरोध करणेच्या भावनेनें करावा. कोणापाशीं कांहीं मागण्याची इच्छा झाली, तर आपल्या ठिकाणच्या ईश्वरत्वाचें स्मरण करावें. अशारीतीनें विरुद्ध भावना चित्तावर उत्पन्न करून योग्यास बाधक असलेल्या भावनांचा निरोध करावा.

३४. वितर्का हिंसादयः कृतकारितानुमोदिता लोभक्रोधमोहपूर्वका मृदुमध्याधिमात्रा दुःखाज्ञानानंतफला इति प्रतिपक्षभावनम् ।

हिंसा, असत्य इत्यादि गोष्टी योगमार्गांत अडथळे आणतात. या गोष्टी स्वतः करणें, लोकांकडून करविणें, अथवा कोणी केल्यास त्यास पसंती दर्शविणें; लोभास, क्रोधास अगर अज्ञानास वश होऊन त्या करणें, हें योग्य नाहीं. त्यांचें प्रमाण लहान, मध्यम अगर मोठें असलें, तरी त्या सारख्याच बाधक होतात, आणि अत्यंत अज्ञान आणि दुःख यांस कारण होतात, असा विचार करणें हाच विरुद्ध भावनांचा अभ्यास होय.

मी स्वतः खोटें बोललों अथवा दुसऱ्याकडून खोटें बोलविलें, अथवा कोणी खोटें बोलला असून त्यास मी पसंती दर्शविली, तरी खोट्याचें पातक माझ्या माथीं सारखेंच आहे. माझें कृत्य विशेषेंकरून हानिकारक नसलें, तरी खोटें तें खोटेंच. प्रत्येक दुष्टपणाचा विचार आपणाकडे अवश्य परत येतो, हें आपण पूर्वी पाहिलेंच आहे. अगदीं एकांत अशा स्थलीं वास करून तेथें आपल्या मनांत परद्वेषाचा विचार उद्भवला, तरी तो सांठविला जातो आणि शेवटीं त्याच्यांत पुरेसें सामर्थ्य उत्पन्न होऊन एखाद्या महदुःखाच्या रूपानें तो आपणांकडे परत येतो. तो एकटाच परत येत नसून दुसऱ्या अनेक दुष्ट कल्पनांस बरोबर घेऊन येतो, आणि आपणास चक्रवाढ व्याजानें परत मिळतो. तो विचार म्हणजे वज्रासारखाच असतो. त्याचें निवारण करण्यास या विश्वांत

कोणीहि समर्थ नाहीं. तुम्हीं स्वतःप्रेरिलेल्या शक्तीचा आघात स्वतःच सोसला पाहिजे. असें होणें हा विश्वशक्तींचा कायदा आहे. तो कोणीही मोडूं शकत नाहीं; हा विचार तुमच्या चित्तांत सतत घोळत राहिला, म्हणजे दुष्ट कृत्य तुमच्या हातून घडणार नाहीं.

३५. अहिंसाप्रतिष्ठायां तत्सन्निधौ वैरत्यागः।

अहिंसा पक्की बाणली असतां त्याच्या सानिध्यांत वैर राहूं शकत नाहीं.

ज्याच्या हृदयांत अहिंसेचें तत्व पक्कें बाणलें असेल, त्याच्यासमोर हिंस्र पशु सुद्धां आपला जन्मजात वैरभाव विसरतात, आणि शांत होतात. एखाद्या योग्याच्या समोर वाघ आणि बकरें एकत्र पाणी पितात, आणि एकत्र वागडतात. असें झालें तरच अहिंसेचें तत्व पूर्णपणें तुमचें झालें, असें म्हणतां येईल.

३६. सत्यप्रतिष्ठायां क्रियाफलाश्रयत्वम् ।

सत्यत्व तुमच्या ठिकाणीं निःसीमत्वानें उत्पन्न झालें, तर क्रियेच्या आश्रयावांचून तिचें फल स्वतःकरितां अथवा लोकांकरितां मिळवितां येतें.

ज्यावेळीं सत्य मूर्तिमंत तुमच्या ठिकाणीं अवतरेल व असत्याची कल्पना स्वप्नांतहि तुम्हांस शिवणार नाहीं, ज्यावेळीं विचार, उच्चार आणि आचार यांत एकच सत्य भरून राहील, त्यावेळीं तुमचा प्रत्येक शब्द खरा होईल. तुमच्या तोंडांतून जें निघेल तसें घडावयाचेंच. तुम्हीं कोणाला कांहीं आशीर्वाद दिला, तर तो आशीर्वाद फलद्रुप होईल. कोणी रोगग्रस्त मनुष्य तुमच्याकडे आला असतां, ' बरें होईल,' एवढया तुमच्या नुसत्या शब्दांनीं तो रोगमुक्त होईल.

३७. अस्तेयप्रतिष्ठायां सर्वरत्नोपस्थानम् ।

तुमच्या ठिकाणीं अस्तेय वास्तविकपणें वास करूं लागलें, म्हणजे सर्व संपत्ति तुमच्याकडे धांव घेईल.

जगांतील कोणत्याहि वस्तूच्यामागें तुम्हीं लागलां, म्हणजे ती अधिक दूर जाऊं लागते. तुम्हीं तिच्यापासून दूर राहिलां, तर ती तुमचा पाठलाग करूं लागते आणि तुम्ही तिच्याबद्दल अगदीं बेफिकिर झालां, तर ती तुमची दासी बनते.

३८. ब्रह्मचर्यप्रतिष्ठायां वीर्यलाभः ।

ब्रह्मचर्याचें व्रत तुम्हीं पाळिलें तर वीर्याचा लाभ होतो.

ज्याच्या मनांतून स्त्रीविषयक कल्पना समूळ नष्ट झाली असेल, त्याला अमोघ वीर्याची प्राप्ति होते. त्याचप्रमाणें त्याची इच्छाशक्तिहि अत्यंत वीर्यवती होते. ब्रम्हचर्यावांचून दैवी संपत्ति मिळूं शकत नाहीं. ब्रम्हचर्यामुळें मनुष्यजातीवर ताबा मिळवितां येतो. ज्यांनीं मानवजातीचें धुरीणत्व स्वीकारलें व धर्मसंस्थापना केल्या, ते सर्व ब्रम्हचारीच होते. त्यांच्या ठिकाणचें अनुपम सामर्थ्य ब्रम्हचर्यामुळेंच त्यांस प्राप्त झालें होतें. यासाठीं योगाभ्यास करूं जाणारानें ब्रम्हचर्याचें महत्व ओळखून तें अंगीं आणलें पाहिजे.

३९. अपरिग्रहस्थैर्ये जन्मकथन्तासंबोधः ।

अपरिग्रह बाणला असतां पूर्वजन्माचें स्मरण होतें.

कोणापासून कांहींहि घ्यावयाचें नाहीं, असा निश्चय ज्याच्या चित्तांत बाणला असेल व वर्तणुकींत दिसूं लागला असेल, तो मनुष्य कोणाचाहि बांधला राहत नाहीं. तो खरा स्वतंत्र होतो. त्याचें चित्त शुद्ध होऊं लागतें. प्रत्येक देणगीबरोबर देणाराच्या दुर्गुणाचा संपर्क लागण्याचा संभव असतो. पण जो कधींहि कोणापासून कांहीं घेत नाहीं, त्याचें चित्त आपोआप शुद्ध होत जातें. या स्थितीचा पहिला परीणाम पूर्वजन्मस्मरण हा होय. हें होऊं लागलें, म्हणजे योग्यास आपल्या ध्येयाचा विसर पडत नाहीं. आपण कित्येक वेळां आलों आणि गेलों, ही गोष्ट प्रत्यक्षपणें त्याच्या नजरेस येते आणि आतां या येरझारा सोडून द्याव्या, याच जन्मीं मुक्त व्हावें, ही इच्छा त्याच्या ठिकाणीं बळावते. व 'पुनरपि जननं पुनरपि मरणम् ' या क्रियेचा आणि प्रकृतीच्या आधीन सदैव राहण्याचा त्यास कंटाळा येतो.

४०. शौचात् स्वांगजुगुप्सा परैरसंसर्गः ।

अंतर्बाह्य शुचिता उत्तम प्रकारें राहूं लागली, म्हणजे स्वतःच्या शरिराचा कंटाळा येतो आणि परक्यांशींहि संसर्ग नको, असें वाटूं लागतें.

अंतःकरणांत शुद्ध विचार आणि शरिराची स्वच्छता आपण राखली, म्हणजे शरिरावरील लक्ष्य हळुहळु कमी होऊं लागतें; आणि तें सुरेख दिसावें ही इच्छा नाहींशी होते. सामान्य मनुष्यांच्या दृष्टीला एखादा चेहरा

फार सुंदर दिसतो; परंतु त्या चेहऱ्यावर सद्विचारांचें प्रतिबिंब नसेल, तर योग्याच्या दृष्टीनें तो चेहरा आणि एखाद्या चतुष्पादाचा चेहरा, यांत कांहींच फरक दिसत नाहीं. असेंच जगाच्या दृष्टीनें एखादा चेहरा कुरूप असला पण सद्विचारांचें प्रतिबिंब त्यावर असलें, तर योग्याच्या दृष्टिला तोच सुरेख दिसतो. योग्याचें लक्ष्य बाह्यशुचितेपेक्षां अंतःशुचितेकडे अधिक असल्यामुळें, ती अधिक व्यक्त कोठें झालेली आहे, हें तो पाहतो. शरीर म्हणजे मांसाचा गोळा इतकीच किंमत त्याच्या दृष्टिनें शरिराला असते. देहबुद्धि हा मनुष्यजातीचा एक भयंकर शत्रु आहे. देह सुरेख दिसावा आणि सुखांत असावा या इच्छेच्या मागें लागून मानवजातीनें आपलें फार नुकसान करून घेतलें आहे. यासाठीं देहबुद्धि कमी होऊं लागणें, हें अंतर्बाह्य शुचितेचें पहिलें चिन्ह आहे. अत्यंत शुचिता राहूं लागल्याशिवाय आपली देहबुद्धि नष्ट होणार नाहीं.

४१. सत्वशुद्धिसौमनस्यैकाग्र्येंद्रियजयात्मदर्शनयोग्यत्वानि ।

यामुळें सात्विक आनंद, एकाग्रता, इंद्रियजय आणि आत्मदर्शनाची योग्यता हीं उत्पन्न होतात.

अंतर्बाह्य शुचितेमुळें आपणांतील सत्वगुणाचें आधिक्य होऊं लागतें. तसेंच मन एकाग्र होऊन आनंदित होऊं लागतें. आपल्या अंगीं खरी धर्मबुद्धि उत्पन्न झाल्याची पहिली खूण हीच आहे. सदोदित आपली वृत्ति आनंदमय राहणें, हेंच खऱ्या धर्मबुद्धीचें द्योतक आहे. अनेक कारणांनीं मनुष्याच्या ठिकाणीं उदासीनता उत्पन्न होते. तीं कारणें सामान्य दृष्टीनें खरीं वाटत असलीं, तरी औदासिन्य हें धर्मबुद्धीचें लक्षण मात्र खास नव्हे. आनंद हा सत्वगुणाचा स्वभावच आहे. जो मनुष्य खरोखर सत्वगुणयुक्त असतो तो सदोदित आनंदितच असतो. त्याचें लक्ष्य भोंवतालच्या परिस्थितीकडे फारसें जात नाहीं. यामुळें ती बरी अथवा वाईट असली, तरी त्यामुळें त्याच्या आनंदांत उणेपणा येत नाहीं. आपली वृत्ति सदोदित आनंदी राहूं लागली, म्हणजे योगमार्गांत आपला प्रवेश अधिकाधिक होत आहे, असें समजावें. दुःख हें तमोगुणाचें कार्य आहे; यासाठीं त्या गुणाचा त्याग प्रथम

केला पाहिजे. तमोगुण आपणांस अनेक प्रकारांनीं दुःख देत असतो. उदासवाणें वाटणें, हा त्यांतलाच एक प्रकार आहे. तरुण, उत्तम शरीरप्रकृतीचीं, बळकट, उत्साही आणि धैर्यवान् माणसें मात्र योगमार्गांत पडण्यास योग्य आहे. योग्यांच्या दृष्टीला सर्वत्र कल्याणमय दिसतें. त्याला दाही दिशा आणि सर्व काळ शुभच असतात. कोणाच्याहि चेहऱ्याकडे पाहून त्याला आनंद होतो. सुरुप आणि कुरुप हे दोन्ही चेहरे त्याला सारख्याच महत्वाचे वाटतात. सद्गुणि मनुष्याचें हेंच लक्षण आहे. दुःख हें पापाचें कार्य आहे. पापावांचून दुःख संभवतच नाहीं. तुह्मी पुण्यवान् ह्मणवीत असलां, तर चेहरा रडका करून काय उपयोग? रडके चेहरे खरोखर अत्यंत भयप्रद असतात. ज्या दिवशीं कोणत्याहि कारणानें आपला चेहरा कष्टी दिसत असेल, त्या दिवशीं घरांतच स्वतःस कोंडून घ्यावें, बाहेर जाऊन दुसऱ्या कोणास भेटूं नये. आपलें विष दुसऱ्याच्या मनांत ओतण्यास तुह्मांस काय अधिकार आहे? दुःख हा एक प्रकारचा संसर्गजन्य रोग आहे. तो आपणांस झाला असतां, त्याचा संपर्क आपण इतरांस कां लावावा? मनावर ताबा मिळवितां आला, ह्मणजे शरीरहि आपोआप ताब्यांत राहूं लागतें. हें शरीर ह्मणजे एक प्रकारचें यंत्र असून त्याचे चालक तुह्मी आहां. तुह्मी मालक आणि तें यंत्र तुमचा नोकर. यासाठीं त्याच्या योग्य पायरीवर त्याला ठेवलें पाहिजे. तें तुमची नोकरी योग्य प्रकारें बजावूं लागलें, ह्मणजे तुमच्या मार्गांत तें तुह्मांस चांगली मदत करील; पण तुह्मी त्याचे नोकर बनलां, ह्मणजे तें तुह्मांस अवनतीस नेल्यावांचून राहणार नाहीं.

४२. संतोषादनुत्तमः सुखलाभः।

संतुष्टवृत्तीमुळें उत्तम सुखाचा लाभ होतो.

४३. कायेंद्रियसिद्धिरशुद्धिक्षयात्तपसः।

तपाचरणानें शरिराच्या इंद्रियांना शक्ती प्राप्त होतात आणि अशुद्धीचा क्षय होतो.

तप ह्मणजे काय याचा विचार पूर्वी केलाच आहे. तपाचरणानें शक्ती उत्पन्न होऊ लागतात. दूरचें दिसणें, लांब अंतरावरचे शब्द ऐकूं येणें इत्यादि प्रकारें इंद्रियांचें सामर्थ्य वाढणें, हा तपाचरणाचा प्रभाव आहे.

४४. स्वाध्यायादिष्टदेवतासंप्रयोगः ।

मंत्रजपामुळें इष्ट देवता प्रसन्न होते. तुमची इष्ट देवता जों जों अधिक उच्च दर्जाची असेल, तों तों अभ्यासहि अधिक कठीण प्रकारचा करावा लागतो.

४५. समाधिसिद्धिरीश्वरप्रणिधानात् ।

—ईश्वराच्या ठिकाणीं सर्वार्पण करण्यानें समाधि प्राप्त होते, परमेश्वराच्या ठिकाणीं आपलें सर्वस्व अर्पण करणें-माझें असें कांहींच न ह्मणणें-या अभ्यासानें समाधि पूर्णत्वास येऊं लागते.

स्थिरसुखमासनम् ।

जें स्थिर आणि सुखावह असेल तें आसन.

या सूत्रांत आसनाबद्दल सांगितलें आहे. आसन स्थिर असल्याशिवाय श्वासोच्छ्वासांच्या नियमनाचा अभ्यास साध्य होणार नाहीं. आपलें शरीर अस्तित्वांतच नाहीं, असें वाटणें याचें नांव आसनस्थैर्य. आपण उगीच बसलों असतां, सामान्यपणें आपल्या शरिरांत अनेक प्रकारची गडबड चालू असून आपल्या ठिकाणीं अस्थिरता उत्पन्न होत असल्याचा आपणांस प्रत्यय येतो. पण देहभावनेच्या पलीकडे आपण गेलों, तर त्यांत चालू असणारी गडबड आपल्या लक्षांत येणार नाहीं आणि तीपासून आपलें स्थैर्यहि भंग पावणार नाहीं. शरीर सुखांत असलें अथवा दुःखांत असलें, तरी त्यामुळें तुह्मी सुखी अथवा दुःखी होणार नाहीं. आसनाचें उत्थान केल्यावर शरिराला पूर्ण स्वास्थ्य मिळालें, असें तुह्मांस वाटेल. शरिराला खरें स्वास्थ्य द्यावयाचा मार्ग हाच आहे. शरिराला जिंकून त्याच्या ठिकाणीं स्थैर्य उत्पन्न करण्यानेंच मनाच्या ठिकाणीं स्थैर्य उत्पन्न होतें. शरीर अस्थिर होऊं लागलें, ह्मणजे ज्ञानतंतू क्षोभ पावूं लागतात; आणि ज्ञानतंतूंच्या क्षोभामुळें मन एकाग्र करणें अशक्य होतें.

४७. प्रयत्नशैथिल्यानंतसमापत्तिभ्याम् ।

थोड्या प्रयत्नानें आणि अनंताचें ध्यान केल्यानें, आसन स्थिर आणि सुखावह होतें.

अनंताचें ध्यान केल्यानें आपणास आसन स्थिर आणि सुखावह करतां येतें. केवलस्वरूपी अनंताचें ध्यान करणें आज आपणांस शक्य नाहीं. कारण, केवलरूपी अनंताचें ध्यान म्हणजे अगदीं निर्विचार व निर्गुण स्थिति आहे. पण आकाशाच्या अनंत विस्ताराचें ध्यान करणें, आपणांस शक्य आहे. याकरितां तेथून आरंभ करण्यास हरकत नाहीं.

४८. ततो द्वंद्वानभिघातः ।

आसनस्थैर्य प्राप्त झालें, म्हणजे द्वंद्वाचा विक्षेप नाहींसा होतो. हें बरें आणि तें वाईट, हें थंड आणि तें उष्ण अशा प्रकारचीं अनेक द्वंद्वें आपल्या चित्तांत नेहमीं असतात. त्यामुळेंच चित्तस्थैर्याचा भंग होत असतो. पण आसनस्थैर्य प्राप्त झाल्यानंतर या द्वंद्वांपासून विक्षेप होणार नाहीं.

४९. तस्मिन् सति श्वासप्रश्वासयोर्गतिविच्छेदः प्राणायामः ।

यानंतर प्राणायामाचा अभ्यास करावा.

आसनस्थैर्य प्राप्त करून घेतल्यानंतर प्रणायामाच्या अभ्यासास सुरवात करावी. प्राणायामाचा अभ्यास म्हणजे प्राणवायूच्या गतीचें नियमन. प्राण म्हणजे शरिरांतील चालकशक्ति असा अर्थ समजावा. प्राण याचा अर्थ श्वास असा समजला जातो; पण तो अर्थ चुकीचा आहे. वास्तविक प्राण या शब्दाचा अर्थ म्हणजे या विश्वाची चालकशक्ती असा आहे. हें सर्व विश्व जिच्या आघातानें दृश्य स्वरूपास आलें आहे व जिच्यामुळें तें चालत आहे, ती समवायी विश्वशक्ति म्हणजे प्राण. तीच शक्ति सूक्ष्मरूपानें आपल्या शरिरांत प्रकट झाली आहे. त्या शक्तीचें स्थूल रूप श्वासोच्छ्वास हें आहे. प्राणशक्तीच्या आघातानें फुप्फुसांस गति प्राप्त होऊन श्वासोच्छ्वासनिर्माण होतात. प्राणाचें नियमन करणें, हा आपला उद्देश आहे. हा साधण्याकरितां श्वासोच्छ्वासांच्या नियमनापासून सुरवात करावी. प्राणशक्तीचें नियमन तिच्याच व्यक्त रूपाच्या द्वारें करणें सोपें आहे. याकरितां तेथून आरंभ करावयास सांगितलें आहे.

५०. सबाह्याभ्यंतरस्तंभवृत्तिर्देशकालसंख्याभिः परिदृष्टो दीर्घसूक्ष्मः ।

बाह्य आणि अंतर अथवा स्तंभवृत्ति असे त्याचे प्रकार असून देश, काल आणि दीर्घत्व अथवा सूक्ष्मत्व यामुळें त्यांत आणखी प्रकार उत्पन्न होतात.

प्राणायामांत श्वासांच्या तीन गतींचें नियमन करावयाचें असतें. एका गतीनें आपण श्वास आंत घेतों, दुसऱ्या गतीनें उच्छ्वास बाहेर सोडतों, आणि तिसऱ्या गतीनें तो फुप्फुसांत अथवा बाहेर थांबवून धरतों. या त्रिविध गतींमुळें प्राणयामांत प्रकार उत्पन्न होतात. याशिवाय देश आणि काल इत्यादिकांच्यामुळेंहि आणखी प्रकार उत्पन्न होतात. देश म्हणजे शरिराच्या ज्या विशिष्ट भागांत प्राणशक्ति थांबवून धरावयाची तो भाग, असा अर्थ समजावा. तसेंच काल म्हणजे जेवढा वेळ असें नियमन करावयाचें, तो काल. या तीन गतींपैकीं प्रत्येकीचें नियमन किती कालपर्यंत करावयाचें, तें सांगितलें आहे. या प्राणायामाचा हेतु उद्‍घात हा आहे. उद्‍घात म्हणजे कुंडलिनी जागृत करणें.

५१. बाह्याभ्यंतरविषयाक्षेपी चतुर्थः ।

आंतील अथवा बाहेरील पदार्थांवर प्राणशक्तीची प्रेरणा करणें, हा चवथ्या प्रकारचा प्राणायाम आहे.

प्राणायामाचा हा चवथा प्रकार होय. प्राणशक्तीची प्रेरणा आपणांस अंतस्थ अथवा बाह्य पदार्थांवर करतां येते.

५२. ततः क्षीयते प्रकाशावरणम् ।

त्यामुळें चित्ताच्या प्रकाशावरील आवरण दूर होतें. चित्त हें स्वभावतः ज्ञानस्वरूप आहे. त्याच्या ठिकाणीं सर्वज्ञान मूळचेंच आहे. त्याचें मूळ स्वरूप सत्वगुणात्मक आहे. सत्वगुणापासून तें निर्माण झालें आहे. पण रज आणि तम या दोन गुणांमुळें त्याजवर आवरण उत्पन्न होतें. प्राणायामाच्या अभ्यासानें हें आवरण गळून पडेल.

५३. धारणासु योग्यता मनसः ।

त्यामुळें धारणेचा अभ्यास करावयास मन योग्य होतें. वर सांगितलेलें आवरण दूर झालें, म्हणजे चित्त स्थिर होऊन धारणेचा अभ्यास करावयास तें योग्य होतें.

५४. स्वस्वविषया संप्रयोगे चित्तस्वरूपानुकार इवेंद्रियाणां प्रत्याहारः ।

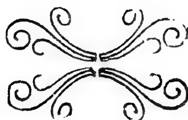
इंद्रियांना त्यांच्या विषयांतून परतवून चित्तरूपांत त्यांची स्थापना करणें, यास प्रत्याहार म्हणतात.

इंद्रियें हीं मनाचींच निरनिराळीं स्वरूपें आहेत. मीं एखादें पुस्तक पाहिलें असतां, त्या पुस्तकाचा आकार वस्तुतः मला दिसत नसून माझ्या चित्तांतील एक विशिष्ट आकार बाह्य पुस्तकामुळें जागृत होऊन मला दिसतो व त्यास मी 'पुस्तक' म्हणतों. म्हणजे वस्तुतः बाह्य जग मी पाहत नसून बाह्यजगाच्या आघातानें माझ्या चित्तांतील आकार जागृत होऊन जें स्वरूप ते धारण करतात, तें मला दिसतें व त्यास मी बाह्यजग अशी संज्ञा देतों. अशा स्थितींत वस्तुतः मी माझ्यांतील आकारच पाहत असतों. मी वस्तुतः आंतील जग पाहत असतांहि बाह्यजग पाहत आहें, अशी भावना माझ्या ठिकाणीं कोठून उत्पन्न होते ? या भावनेचें कारण असें आहे कीं, माझीं इंद्रियें बाह्यवस्तु पाहूं लागलीं, म्हणजे त्या वस्तूंत गुंतून तिचाच आकार धारण करतात. ज्या ज्या वस्तूंवर इंद्रियें आकर्षिलीं जातात, त्या त्या वस्तूचा आकार तीं धारण करतात आणि 'मी बाह्य जग पाहत आहें', असा भ्रम माझ्या ठिकाणीं उत्पन्न करतात. बाह्यवस्तूंच्या आकारांत गुंतून इंद्रियांनीं तद्रूप होऊं नये, अशी तजवीज करतां आली, तर आपल्या ठिकाणचा भ्रम नाहींसा होऊन चित्त स्थिर होईल. अशा प्रकारचें इंद्रियनिरोधन करणें, यास प्रत्याहार अशी संज्ञा आहे.

५५. ततः परमावश्यतेंद्रियाणाम् ।

त्यानंतर इंद्रियांवर पूर्ण जय प्राप्त होतो. वर सांगितलेल्या प्रकारचें इंद्रियांचें निरोधन म्हणजे प्रत्याहार योग्यास साध्य झाला, म्हणजे मन चित्ताकार होऊन राहतें आणि त्यानंतर इंद्रियांचा निरोध पूर्णपणें करतां येतो. इंद्रियांवर पूर्ण विजय मिळाला, म्हणजे शरिरांतील प्रत्येक ज्ञानतंतू आणि प्रत्येक मांसपिंड आपल्या ताब्यांत येईल. कारण सर्व संवेदना आणि हालचाल यांचें मूळ इंद्रियांतच आहे. इंद्रियांत दोन प्रकार आहेत. कर्मेंद्रियें आणि ज्ञानेंद्रियें.

इंद्रियजय प्राप्त झाल्यानंतर मनोविकार आणि कर्मे यांचेंहि नियमन योग्यास साहजिकपणें करतां येतें. एकंदर शरीर त्याच्या ताब्यांत आलेलें असल्यामुळें काय करावें अथवा करूं नये, हें ठरविणें व त्याप्रमाणें करणें, हें योग्याच्या आधीन असतें. ही स्थिती प्राप्त झाल्यानंतर जन्माचें सार्थक झालें असें वाटून, अननुभूत आनंद उसळतो. 'माझा जन्महेतु सफल झाला', असें सत्यत्वानें म्हणण्याचें हें एकच ठिकाण आहे. इंद्रियांवर जय प्राप्त झाल्यानंतर आपल्या या देहाचें खरें कौतुक करण्यांचा अधिकार आपणांस प्राप्त होतो. आपला देह म्हणजे परमेश्वराचें एक कौतुकच आहे, असें या ठिकाणींच दिसून येतें.



अध्याय ३ रा.

विभूतिपाद ।

तिसऱ्या अध्यायांत योगाभ्यासानें प्राप्त होणाऱ्या शक्तीचें वर्णन आहे.

१. देशबंधश्चित्तस्य धारणा ।

एकाच विषयावर मन स्थिर करून ठेवणें, यास धारणा असें म्हणतात.

अंतःसृष्टींतील म्हणजे आपल्या देहांतील एखाद्या विशिष्ट भागावर अथवा बाह्यसृष्टींतील एखाद्या विशिष्ट विषयावर मन जेव्हां एकसारखें चिकटून राहतें, तेव्हां मनाच्या त्या अवस्थेस धारणा असें नांव आहे.

२. तत्र प्रत्ययैकतानता ध्यानम् ।

त्या विशिष्ट विषयाशीं चित्ताची एकाग्रता अखंडित राहिली, म्हणजे त्यास ध्यान असें म्हणतात.

धारणेच्या अभ्यासांत मन शरिराच्या एखाद्या विशिष्ट भागावर स्थिर करावयाचें असतें. त्या विशिष्ट भागाशिवाय देहाचा अवशिष्ट भाग जणूं काय अस्तित्वांत नसून तेवढ्या एकाच भागांतील ज्ञानतंतू संदेशवहनाचें काम करीत आहेत, अशी भावना दृढ झाली म्हणजे त्या स्थितीस धारणा असें म्हणतात. ही स्थिति कांहीं काल टिकून राहूं लागली, म्हणजे त्या अवस्थेस ध्यान असें म्हणतात.

३. तदेवार्थमात्रनिर्भासं स्वरूपशून्यमिव समाधिः ।

जेव्हां ध्येयाचें बाह्यस्वरूप सोडून अंतःस्वरूपांत मात्र मन तदाकार होऊन राहतें, तेव्हां त्या स्थितीस समाधि असें म्हणतात.

जेव्हां बाह्यस्वरूपाचा आकार मनानें पूर्णपणें सोडून दिलेला असेल, तेव्हां समाधि सिद्ध होतो. मी एखाद्या पुस्तकाचें ध्यान करीत असलों व अशा वेळीं पुस्तकाचा आकार सोडून त्या द्वारानें येणाऱ्या संवेदनांवर मात्र माझें मन स्थिरावलें, म्हणजे त्या स्थितीस समाधि असें म्हणतां येईल. अशा स्थितींत त्या पुस्तकाचा जड आकार माझ्या मनांतून समूळ लोपलेला असतो, व त्यानें पाठविलेल्या संवेदना मात्र शिल्लक उरतात.

४. त्रयमेकत्र संयमः ।

एकाच विषयावर या तिन्ही स्थितींचा अभ्यास करणें, यास संयम असें म्हणतात.

एकाच विषयावर आपण आपलें मन स्थिर करून त्यावांचून अन्य कशाचेंहि चिंतन केलें नाहीं व बराच वेळ त्या विषयावर तें एकाग्र करून ठेवलें तर तीन अवस्थांच्या या समवायी रूपास संयम असें म्हणतात. धारणा, ध्यान आणि समाधि हीं एकामागें एक सिद्ध होत गेलीं म्हणजे त्या स्थितीस संयम असें म्हणतात.

५. तज्जयात् प्रज्ञालोकः ।

संयम करतां आला, म्हणजे ज्ञानाचा प्रकाश प्राप्त होतो.

संयम साध्य झाला म्हणजे सर्व प्रकारच्या शक्ती त्या योग्याच्या ताब्यांत येऊं लागतात. योगी जेथें संपूर्ण ज्ञानवान् होतो ती स्थिति हीच. ज्याचें ज्ञान आपणांस प्राप्त करून घ्यावयाचें आहे, त्या वस्तू अनंत आहेत. त्यांत जड, त्याहून जड आणि अत्यंत जड असे प्रकार असून, सूक्ष्म, सूक्ष्मतर आणि सूक्ष्मतम असेहि प्रकार आहेत. प्रथम जडवस्तूंच्या अभ्यासास सुरवात करून नंतर हळू हळू सूक्ष्माचा अभ्यास करून संयम सिद्ध करावा.

६. तस्य भूमिषु विनियोगः ।

संयमाचा अभ्यास पायरीपायरीनें करावा.

या सूत्रांत सावधगिरीची सूचना देऊन ठेविली आहे. उंच पायरीवर एकदम उडी मारण्याचा यत्न न करतां क्रमाक्रमानें तेथपर्यंत पोहोंचावें असें यासूत्रांत सांगितलें आहे.

७. त्रयमंतरंगं पूर्वेभ्यः ।

पूर्वी सांगितलेला अभ्यास बाह्य असून संयमाचा अभ्यास अंतस्थ आहे.

संयमाच्या अभ्यासापूर्वी प्राणायाम, आसन, यम आणि नियम यांचा अभ्यासक्रम सांगितला आहे. हा अभ्यासक्रम जडस्वरूपाचा असून, धारणा, ध्यान आणि समाधि हा अभ्यास सूक्ष्म स्वरूपाचा आहे. हा सूक्ष्म अभ्यास साध्य झाला म्हणजे योगी सर्वज्ञ आणि सर्वशक्तिमान् होतो. तथापि या स्थितींतहि मुक्ति मिळत नाहीं. या स्थितींतहि निर्विकल्पता प्राप्त होणार नाहीं. या स्थितींतहि भावी जन्ममरणपरंपरेचें बीज शिल्लक उरलेलें असतें.

हें बीज दग्ध झालें म्हणजेच पुढील वृक्षांच्या उत्पत्तीचा संभव नाहींसा होतो. योग्याला सर्व सिद्धींची प्राप्ति झाली, तरी या बीजाचें दहन करण्याचें सामर्थ्य सिद्धींस नाहीं.

८ तदपि बहिरंगं निर्बीजस्य ।

तथापि हीं तीन साधनें निर्बीजाचीं बहिरंग साधनें आहेत.

संयमाचा म्हणजे धारणा, ध्यान आणि समाधि यांचा अभ्यास अंतरंग–सूक्ष्म–आहे असें वर सांगितलें. तथापि त्यांत बीज दग्ध होत नसल्यामुळें निर्बीज समाधीच्या तुलनेनें या तीन साधनांस बहिरंग साधनें असेंच म्हटलें पाहिजे. सबीजस्थितींत योगी अत्युच्च स्थितीस पोहोंचलेला नसून त्या स्थितीच्या खालच्या एका पायरीवर तो असतो. सबीज समाधींत विश्वाचें अस्तित्व कायमचें असतें; आणि योग्यास प्राप्त झालेल्या सर्व शक्तीहि विश्वांतर्गत शक्तीच असतात.

९. व्युत्थाननिरोधसंस्कारयोरभिभवप्रादुर्भावौ निरोधक्षणचित्तान्वयो: निरोधपरिणामः ।

मनाची अस्थिरावस्था नाहींशी होऊन नियमनानें त्यास स्थिरावस्था प्राप्त झाली म्हणजे त्याला निरोधक सामर्थ्य प्राप्त होऊन त्यामुळें निरोधावस्था प्राप्त होते.

समाधीच्या प्रथमावस्थेंत मनावरील दोष–क्षिप्त–मूढ–विक्षिप्त–इत्यादि दूर झालेले असतात हें खरें, तथापि त्यांचें नियमन पूर्णत्वानें झालेलें नसतें. कारण तसें झाल्यास त्या स्थितीस निर्बीज असें म्हणतां येईल. जर एखादा विकार सबीज स्थितींत जागृत झाला तर मनाच्या त्या अवस्थेचें नियमन योगी करूं शकतो. तथापि हें नियमनसुद्धां मनाची एक अवस्थाच आहे. विकारवश मन जशी मनाची एक अवस्था आहे, त्याचप्रमाणें संयमित मन हीसुद्धां मनाची दुसऱ्या प्रकारची अवस्थाच आहे. या स्थितींत एका विकारानें दुसरा विकार दाबून टाकलेला असतो इतकेंच. एक विकृतावस्था जाऊन दुसऱ्या प्रकारची विकृतावस्था तेथें उत्पन्न झाली हाच कायतो फरक. याकरितां संयमस्थिति हीसुद्धां खरी समाधिस्थिति नाहीं. खऱ्या समाधीच्या स्थितींत कोणतीच विकृति शिल्लक राहिलेली नसते. तेथें मनास बाह्यवर्ती

करणारी विकृति उत्पन्नच होत नाहीं. यामुळें त्याच्या नियामक विकृतीचा प्रत्यय येण्याचें कारणहि राहत नाहीं. असें आहे तरी निर्बीज समाधीच्या अत्यंत जवळ अशी ही अवस्था आहे, हें लक्ष्यांत ठेवलें पाहिजे.

१०. तस्य प्रशांतवाहिता संस्कारात् ।

त्याचा प्रवाह संस्कारानें स्थिर होतो.

सबीज समाधीच्या स्थितींत मनाचें अत्यंत नियमन झालेलें असतें व सतत अभ्यासाच्या संस्कारानें त्याच्या स्थिरतेचा प्रवाह अखंड चालूं लागतो, व एकाच ठिकाणीं एकसारखें स्थिर राहण्याचें सामर्थ्य मनास प्राप्त होतें.

११. सर्वार्थतैकाग्रतयोः क्षयोदयौ चित्तस्य समाधिपरिणामः ।

सर्व विषयांचें ग्रहण करण्याच्या शक्तीचा क्षय आणि एकाग्रतेच्या शक्तीचा उदय झाला म्हणजे चित्ताला समाधीची अवस्था प्राप्त होते.

अनेक विषयांच्या मागें धावण्याची संवय मनास आहे. अशा स्थितींत अनेक विषयांचा आकार तें घेतें व चित्तास क्षुब्ध करतें. ही मनाची अवनत स्थिति आहे. या संवयीचा क्षय झाला म्हणजे मन एकविषयाकार होतें. त्या स्थितींत एकाच विषयावर तें स्थिर होतें आणि त्याशिवाय अन्य कोणत्याहि विषयाचें ग्रहण तें करीत नाहीं. ही स्थिति प्राप्त झाली म्हणजे समाधि सिद्ध होऊं लागतो.

१२. ततः पुनः शान्तोदितौ तुल्यप्रत्ययौ चित्तस्यैकाग्रतापरिणामः ।

ज्या वेळीं भूत आणि वर्तमान यांचा तुल्य प्रत्यय येईल त्या वेळीं मनाची एकाग्रावस्था झाली असें समजावें.

आपलें चित्त एकाग्र झालें याची खूण काय हें या सूत्रांत सांगितलें आहे. कालकल्पना आपल्या चित्तांतून नष्ट होणें ही त्याच्या एकाग्रतेची खूण आहे. एखाद्या विषयाच्या चिंतनांत काळ किती निघून गेला याचें भान राहिलें नाहीं म्हणजे त्या विषयावर आपलें चित्त एकाग्र झालें होतें, असें समजावें. अशा रीतीनें जितका अधिक काळ न समजतां निघून जाईल

तितकी मनाची एकाग्रता अधिक समजावी. अशा प्रकारच्या एकाग्रतेचा अनुभव आपणांस नेहमीं येतो. एखादें पुस्तक आपण वाचीत बसलों व त्यांतील विषयानें आपलें मन वेधलें तर किती वेळ निघून गेला याचें बरोबर अनुमान आपणांस करतां येत नाहीं. पुस्तक खालीं ठेवल्यावर किती तरी वेळ आपणांस न समजतां निघून गेला, याचें आपणांस आश्चर्य वाटतें. एकाग्रावस्थेंत भूतकाळाचा हळु हळु लोप होऊं लागेल व सर्व काळ वर्तमान काळच वाटूं लागेल. यासाठीं भूत आणि वर्तमान एकरूप झाले म्हणजे मन एकाग्र झालें असें समजावें, असें या सूत्रांत सांगितलें आहे.

१३. एतेन भूतेंद्रियेषु धर्मलक्षणावस्थापरिणामा व्याख्याताः ।

स्थूल अथवा सूक्ष्म स्वरूपांत आणि इंद्रियांत मनाच्या ज्या तीन अवस्था सांगितल्या आहेत, त्या तीन अवस्था म्हणजे आकार, काल व स्थिति यांसंबंधीं होत.

या सूत्रांत मनाच्या तीन अवस्थांविषयीं सांगितलें आहे. मन वृत्त्याकार होणें ही आकाराची अवस्था होय. केवळ वर्तमानकालास त्या वृत्तींस धरून ठेवणें ही कालासंबंधींची अवस्था, आणि तेंच मन भूतकालांत नेऊन वर्तमानकालाचा विचार सर्वथा सोडून देणें, ही स्थितीची अवस्था आहे. पूर्वीच्या सूत्रांत जे अनेक अभ्यास सांगितले आहेत, त्यामुळें योग्याला मनाच्या या तीन अवस्थांवर ताबा चालवितां येतो. असा ताबा चालवितां आला तरच त्यास संयमाची प्राप्ति करून घेतां येईल.

१४. शान्तोदिताव्यपदेश्यधर्मानुपाती धर्मी ।

भूत, वर्तमान अथवा भविष्य यांचा परिणाम ज्यावर होतो त्यास सगुण असें म्हणतात.

ज्या पदार्थांवर काळाचा आणि संस्कारांचा परिणाम होतो आणि ज्यांत वारंवार बदल होऊन ज्याचें रूप नेहमीं दृश्यास येतें, त्यास सगुण म्हणजे गुण आणि धर्म यांनीं युक्त असें म्हणतात.

१५. क्रमान्यत्वं परिणामान्यत्वे हेतुः ।

वारंवार बदल होणें हेंच अनेक प्रकारचीं रूपें प्रतीत होण्याचें कारण आहे. अस्थिरतेमुळें वारंवार बदल उत्पन्न होतो व या बदलामुळेंच मन अनेक प्रकारच्या रूपांनीं प्रतीत होतें.

१६. परिणामत्रयसंयमादतीतानागतज्ञानम् ।

या तीन अवस्थांचा संयम केल्यास भूत आणि भविष्य काल यांचें ज्ञान होतें.

संयम म्हणजे काय, हें पूर्वी सांगितलेंच आहे. तें नीट लक्ष्यांत ठेवलें पाहिजे. वस्तूचा स्थूल आकार सर्वथा सोडून तिच्या केवळ सूक्ष्म–कारणरूप–आकाराशीं मन एकरूप होऊं लागलें व दृढ अभ्यासानें तें तेथेंच चिकटून राहूं लागलें म्हणजे त्यास संयम असें म्हणतात. अभ्यासानें याचें अत्यंत दृढीकरण झालेलें असलें पाहिजे. इतकें कीं एखाद्या वस्तूचा विचार कर्तव्य असतां एका क्षणांत मनानें त्या वस्तूच्या सूक्ष्मरूपाशीं एकरूप झालें पाहिजे व तेथेंच चिकटून राहिलें पाहिजे. हा खरा संयम होय. एखाद्या वस्तूबद्दल योग्याला भूत अथवा भविष्य यांचा विचार कर्तव्य असला तर त्या त्या काळाच्या संस्कारांवर संयम करून त्यास भूत अथवा भविष्य यांचें ज्ञान करून घेतां येतें. मन तीन प्रकारच्या अवस्था धारण करूं शकतें याबद्दल तेराव्या सूत्रांत सांगितलेंच आहे. कांहीं संस्कारांचा उदय होऊन ते वर्तमानकालीं कार्य करीत असतात. कांहींचा उदय पूर्वींच होऊन गेलेला असून ते अस्तास गेलेले असतात, व कांहींचा उदय व्हावयाचा असतो. या तिन्ही प्रकारच्या संस्कारांवर संयम करून त्याद्वारें भूत आणि भविष्य यांचें ज्ञान योग्यास करून घेतां येतें.

१७. शब्दार्थप्रत्ययानामितरेतराध्यासात् संकरस्तत् प्रविभागसंयमात् सर्वभूतरुतज्ञानम् ।

शब्द, अर्थ आणि प्रत्यय यांवर संयम केला असतां सर्व प्रकारच्या प्राण्यांच्या शब्दांचें ज्ञान होतें. सामान्य अवस्थेंत या तिहींचा संस्कार झालेला असतो.

शब्द म्हणजे बाह्य आघात अथवा कारण. अर्थ म्हणजे त्यायोगें ज्ञानतंतूंचें स्पंद होऊन इंद्रियद्वारा तो आघात मेंदूस पोहोंचणें; आणि प्रत्यय अथवा ज्ञान म्हणजे मनाकडून प्रत्याघात होणें. इतकी परंपरा घडून आली म्हणजे एखाद्या वस्तूचें ज्ञान आपणांस झालें असें आपण म्हणतों. आपल्या सामान्य अवस्थेंत या तीन निरनिराळ्या क्रियांचा संकर झालेला असतो; आणि आपणांस इंद्रियद्वारा प्राप्त होणारें विषयाचें ज्ञान संकीर्णस्वरूपाचें असतें. या तीन क्रियांचा निरनिराळा प्रत्यय आपणांस येत नसतो. आपण एखादा शब्द ऐकला अशी कल्पना करूं. अशा वेळीं प्रथम बाह्य आघात उत्पन्न झालेला असतो. तो आघात कर्णेंद्रियद्वारा मनावर जाऊन आदळतो. आणि शेवटीं मनानें प्रत्याघात केला म्हणजे 'मला शब्द ऐकूं आला' असें आपण म्हणतों. या क्रियेंत बाह्याघात, ज्ञानतंतुस्पंद आणि प्रत्याघात या तीन क्रियांचा समावेश झालेला असतो. सामान्य स्थितींत या तीन क्रियांचा निरनिराळा प्रत्यय होणें अशक्य असतें. यामुळें या क्रियेचें रूप आपल्या ठिकाणीं नेहमीं संकीर्ण असतें. पण अभ्यासानें योग्याला या तिन्ही क्रियांचें ज्ञान निरनिराळें करून घेतां येतें. कोणत्याहि शब्दावर योग्यानें संयम केला तर त्यास कोणाच्याहि शब्दाचें ज्ञान करून घेतां येतें. मग तो शब्द मनुष्याचा असो, अगर एखाद्या पशूचा असो.

१८. संस्कारसाक्षात्करणात् पूर्वजातिज्ञानम् ।

संस्कारांचें अवलोकन करून पूर्वजन्मांचें ज्ञान प्राप्त होतें.

आपणांस कोणताहि अनुभव आला म्हणजे तो चित्तावर एक लाट उत्पन्न करतो. पुढें ती लाट नाहींशी होऊन चित्ताचा क्षोभ कमी होतो हें खरें; तथापि तो अनुभव मात्र समूळ नाहींसा झालेला नसतो. तो अत्यंत सूक्ष्म रूपानें चित्तांत शिल्लक राहतो. हा संस्कार आपण पुन्हां जागृत केला म्हणजे चित्तावर पुन्हां लाट उत्पन्न होऊन तो पूर्वीचा अनुभव पुन्हां जागृत होतो आणि त्या स्थितीस आपण स्मरण अथवा आठवण असें म्हणतों. अशाच रीतीनें पूर्वकालचे अनुभव योग्यास जागृत करतां आले तर त्यास सर्व पूर्वजन्मांचें स्मरणहि होईल हें उघड आहे.

१९. प्रत्ययस्य परचित्तज्ञानम् ।

दुसऱ्याच्या देहावरील चिन्हांवर संयम केला तर त्याच्या मनाचें ज्ञान प्राप्त होतें.

प्रत्येक मनुष्याला विशेष प्रकारचीं शरीरचिन्हें असतात. त्यांमुळेंच प्रत्येक मनुष्य निरनिराळा ओळखतां येतो. या खुणांवर संयम करून त्यावरून त्या मनुष्याच्या मानसिक स्थितीचें ज्ञान योग्यास करून घेतां येतें.

२०. न च तत्सालंबनं तस्याविषयीभूतत्वात् ।

तथापि खुद्द मनावर संयम केला नसल्यामुळें त्या मनुष्याच्या मनांत काय आहे हें योग्यास सांगतां येणार नाहीं.

केवळ एखाद्याच्या शरीरचिन्हांवर संयम करून त्याच्या मनांत काय आहे हें योग्यास सांगतां येणार नाहीं. त्यासाठीं दोन प्रकारचा संयम अवश्य आहे. प्रथम शरीरचिन्हांवर संयम करून नंतर खुद्द मनावरहि संयम केला पाहिजे. असा दुहेरी संयम करून कोणाहि मनुष्याची सामान्य व विशेष मानसिक स्थिति योग्यास जाणतां येते.

२१. कायरूपसंयमात्तद्ग्राह्यशक्तिस्तंभे चक्षुःप्रकाशासंप्रयोगेऽन्तर्धानम् ।

शरीररूपावर संयम करून रूपग्रहणाच्या सामर्थ्यांचा निरोध करून व चक्षु आणि प्रकाश यांचा वियोग करून योग्यास अदृश्य होतां येतें.

एखादा योगी या खोलींत आपणा सर्वांमध्यें बसला असतांहि त्यास एकदम अदृश्य होतां येतें. वस्तुतः तो अगदीं नाहींसा झालेला असतो असें नाहीं; पण दुसऱ्यांच्या दृष्टीस तो नाहींसा झाल्यासारखें वाटतें.

शरीर आणि त्याचा दृश्य आकार यांचा जणूंकाय वियोग होतो ! वस्तूचा जड अथवा दृश्य आकार आणि त्याच वस्तूचें सूक्ष्मरूप हीं पृथक्पणें पाहण्याइतकी तीव्र दृष्टि ज्या योग्यास प्राप्त झाली असेल त्यालाच हें साध्य आहे, हें लक्ष्यांत ठेवलें पाहिजे. नंतर त्यावर संयम करून रूप पाहाण्याच्या शक्तीचें नियमन तो करतो. कारण, आकार आणि तो आकार घेणाऱ्या वस्तू यांच्या संयोगामुळेंच पाहण्याची शक्ति उत्पन्न झालेली असते.

२२. एतेन शब्दाद्यन्तर्धानमुक्तम् ।

याच रीतीनें बोललेले शब्द ऐकूं येणार नाहींत हें साध्य कसें करावें तें समजतें.

२३. सोपक्रमं निरुपक्रमं च कर्म तत् संयमादपरांतज्ञानमरिष्टेभ्यो वा ।

कर्में दोन प्रकारचीं आहेत. लवकर फलद्रूप होणारीं व उशिरानें फलद्रूप होणारीं; यांवर संयम करून अथवा अरिष्ट नांवाच्या चिन्हांवरून योग्यास स्वतःच्या देहपाताची वेळ बरोबर समजते.

स्वतःच्या कर्मांवर योग्यानें संयम केला म्हणजे चालू कर्में व पुढें होणारीं कर्में यांचा परिपाक केव्हां होईल, हें त्याला समजतें आणि देहपाताची वेळहि समजते. कोणत्या क्षणीं आपणास मृत्यु येईल हें योग्याला बरोबर समजतें. स्वतःच्या मृत्यूचें अगोदर ज्ञान होणें अत्यंत महत्त्वाचें आहे. कारण शेवटीं ज्या भावना उत्पन्न होतात, त्यांवरून पुढील जन्म ठरतो असें गीतेंत सांगितलें आहे. ' **यं यं वापि स्मरन्भावं त्यजत्यंते कलेवरम् । तं तमेवैति कौंतेय सदा तद्भावभावितः ।** ' असें भगवान् श्रीकृष्णाचें वचन आहे.

२४. मैत्र्यादिषु बलानि ।

मैत्री, करुणा इत्यादि गुणांवर संयम करून योगी ते ते गुण स्वतःच्य ठिकाणीं अत्यंत बलवान् करूं शकतो.

२५. बलेषु हस्तिबलादीनि ।

हत्ती आदिकरून प्राण्यांच्या बळावर संयम करून त्यांचें बळ स्वतःच्या अंगीं योग्यास आणतां येतें.

हा संयम योग्यास प्राप्त झाला व त्याला स्वतःला अतुल शक्ति असावी असें वाटूं लागलें, तर हत्तीच्या शक्तीवर संयम करून त्याचें सामर्थ्य योगी आपल्या अंगीं आणूं शकतो. अनंत सामर्थ्य आपणां सर्वांसच साध्य आहे. पण तें साध्य कसें करावें हें मात्र समजलें पाहिजे. हें साध्य करावयाचा मार्ग योग्यांनीं शोधून काढला आहे.

२६. प्रवृत्त्यालोकन्यासात् सूक्ष्मव्यवहितविप्रकृष्टज्ञानम् ।

प्रकाशमय कमलावर संयम करून सूक्ष्म, व्यवहित आणि विप्रकृष्ट ज्ञान योग्यास प्राप्त होतें.

हृदयाकाशांतील तेजोमय कमलावर योग्यानें संयम केला तर फार लांब अंतरावर घडून येणाऱ्या गोष्टींचें ज्ञान योग्यास होतें. मध्यंतरीं कितीहि पर्वत अथवा समुद्र आड आलेले असले तरी त्यांपलीकडे घडणाऱ्या गोष्टी योग्यास समजतात. त्याचप्रमाणें अत्यंत सूक्ष्म वस्तूंचें ज्ञानहि योग्यास होतें.

२७. भुवनज्ञानं सूर्ये संयमात् ।

सूर्यावर संयम करून सर्व जगाचें ज्ञान प्राप्त करून घेतां येतें.

२८. चन्द्रे ताराव्यूहज्ञानम् ।

चंद्रावर संयम करून सर्व तारकासमूहाचें ज्ञान मिळतें.

२९. ध्रुवे तद्गतिज्ञानम् ।

ध्रुवाच्या ताऱ्यावर संयम केला असतां ताऱ्यांच्या गतीचें ज्ञान होतें.

३०. नाभिचक्रे कायव्यूहज्ञानम् ।

नाभीवर संयम करून शरिरांतर्गत सर्व वस्तूंचें ज्ञान होतें.

३१. कंठकूपे क्षुत्पिपासानिवृत्तिः ।

कंठाच्या पोकळीवर संयम करून क्षुधा आणि पिपासा यांचा निरोध करतां येतो.

एखाद्याला अत्यंत भूक लागली असतां कंठाच्या पोकळीवर त्यास संयम करतां आला तर भूक नाहींशी होईल.

३२. कूर्मनाड्यां स्थैर्यम् ।

कूर्मनाडीवर संयम करून स्थैर्य प्राप्त करून घेतां येतें.

योगी अभ्यास करीत असतां शरीर हालूं नये म्हणून या संयमानें तो तें स्थिर करूं शकतो.

३३. मूर्धज्योतिषि सिद्धदर्शनम् ।

मस्तकावरील प्रकाशावर संयम करून योग्याला सिद्धांचें दर्शन घेतां येतें.

या ठिकाणीं सिद्ध म्हणजे मुक्त पुरुष असा अर्थ समजूं नये. यक्ष, गंधर्व इत्यादींपैकीं सिद्ध हीहि एक जात आहे. या जाती भूतपिशाचांहून थोड्या अधिक श्रेष्ठ आहेत. मस्तकावरील प्रकाशावर संयम करून यांपैकीं कोणाचेंहि दर्शन योग्यास घेतां येतें.

३४. प्रातिभाद्वा सर्वम् ।

किंवा प्रतिभेमुळें सर्व ज्ञान होतें.

अत्यंत पावित्र्यामुळें ज्याला प्रतिभा प्राप्त झाली असेल त्याला या संयमांशिवाय वरील सर्व सामर्थ्य प्राप्त होतें. प्रतिभा म्हणजे सामर्थ्यांची आपोआप प्राप्ति. अशा प्रतिभासंपन्न पुरुषाला सर्व कांहीं सहजसाध्य आहे. कोणताहि संयम केल्यावांचून सर्व वस्तू त्याला आपोआप प्राप्त होतात.

३५. हृदये चित्तसंवित् ।

हृदयावर संयम करून सर्व चितांचें ज्ञान होतें.

३६. सत्त्वपुरुषयोरत्यंतासंकीर्णयोःप्रत्ययाविशेषाद्भोगः परार्थात् स्वार्थसंयमात् पुरुषज्ञानम् ।

सत्त्व आणि पुरुष यांच्या संयोगानें सिद्धींची प्राप्ति होते. सत्त्व आणि पुरुष हे भिन्नरूपी आहेत. सत्त्वाची क्रिया पुरुषाकरितां होत असल्यामुळें पुरुषाहून तें भिन्न आहे. स्वार्थप्रत्ययावर संयम केल्यानें त्याचें ज्ञान होतें.

सत्त्व हें प्रकृतीचें रूप असल्यामुळें पुरुषाहून तें भिन्न असून त्याच्या क्रियेनें निर्माण होणारें सुख आणि ज्ञान यांचा भोक्ता पुरुष हाच आहे. जेव्हां सत्त्वांतील अहंकार निघून जाऊन पुरुषाच्या ज्ञानरूपानें तें प्रकाशित होतें, तेव्हां त्यास स्वार्थप्रत्यय अशी संज्ञा प्राप्त होते; कारण या स्थितींत प्रकृतीच्या गुणधर्मांशीं त्याचा संबंध राहिलेला नसतो.

३७. ततः प्रातिभश्रावणवेदनादर्शास्वादवार्ता जायन्ते ।

त्यापासून श्रवण, स्पर्शज्ञान, दर्शन आणि स्वादज्ञान यांची उत्पत्ति होते.

३८. ते समाधावुपसर्गा व्युत्थाने सिद्धयः ।

समाधीला त्या उपसर्ग म्हणजे अडथळे आहेत; परंतु लौकिकांत त्या सामर्थ्य देणाऱ्या आहेत.

पुरुष आणि मन यांच्या संयोगानें लौकिक सुखाची लालसा उत्पन्न होते. 'पुरुष आणि प्रकृति हीं भिन्न आहेत' या ज्ञानावर संयम केला असतां यो-

ग्याला पुरुषज्ञान होऊं लागतें. हें ज्ञान होऊं लागलें म्हणजे नित्यानित्य-विवेक उत्पन्न होऊं लागतो. विवेक उत्पन्न झाला म्हणजे त्याला प्रतिभेची प्राप्ति होते. सिद्धि या, मोक्षमार्गांत अडथळा आणणाऱ्या आहेत. त्यांमुळें पुरुषज्ञान होत नाहीं आणि मोक्षहि मिळत नाहीं. मोक्षमार्गांत अडथळा उत्पन्न करण्याकरितांच, जणूंकाय, वाटेंत त्या टपून बसल्या आहेत; त्यांच्या मोहाला योगी वश झाला नाहीं तर तो पुढें जाऊन मोक्ष मिळवितो. सिद्धींच्या नादीं तो लागला तर त्याचा पुढचा मार्ग बंद होऊन बसतो.

३९. बंधकारणशैथिल्यात् प्रचारसंवेदनाच्च चित्तस्य परशरीरावेशः ।

बंधकारणें शिथिल झालीं म्हणजे इंद्रियद्वारा पुरुष कसा व्यक्त होतो या ज्ञानानें योग्याला परकायाप्रवेश करतां येतो.

एखाद्या प्रेताच्या देहांत प्रवेश करून योगी त्यांत चलनवलनादि क्रिया उत्पन्न करूं शकतो; आणि त्याच वेळीं स्वतःच्या शरिरांतहि तो राहूं शकतो; अथवा दुसऱ्या मनुष्याच्या मनांत प्रवेश करून त्याचें मन आणि इंद्रियें यांजवर तो ताबा चालवूं शकतो. प्रकृति आणि पुरुष हीं भिन्नरूपी आहेत, हें ज्ञान योग्यास प्रत्यक्ष प्राप्त झालें म्हणजे या सिद्धीची प्राप्ति होते; दुसऱ्याच्या शरिरांत त्याला प्रवेश करावयाचा असला तर त्या शरिरावर संयम करून तें तो करूं शकतो. योग्याचा आत्मा सर्वव्यापी झालेला असतो, इतकेंच नव्हे, तर त्याचें मनहि सर्वव्यापी असतें. त्याच्या शरिरांतील मन हें सर्व-व्यापी मनाचा एक अंश असतो व हें ज्ञान योग्याला प्रत्यक्ष झालें असल्या-मुळें त्या अंशरूपी मनाचा त्याला विस्तार करतां येतो. चालू स्थितींत आपल्या मनाच्या सर्व क्रिया आपल्या देहांतील ज्ञानतंतूंच्या मार्फत चालू आहेत. यामुळेंच आपणाभोंवतीं बंधन आहे व तें सोडण्याचें सामर्थ्य आज आपणांमध्यें नाहीं. परंतु योग्याच्या ठिकाणीं सर्व प्रकारचीं बंधनें शिथिल झालेलीं असतात. यामुळें विशिष्ट ज्ञानतंतूंच्या मार्फत क्रिया करण्याचें त्यास कारण नसून इतर वस्तूंच्या द्वारें तो सर्व क्रिया करूं शकतो.

४०. उदानजयाज्जलपंककंटकादिष्वसंग उत्क्रांतिश्च ।

उदान वायूच्या निरोधानें योग्याला पाण्यांत तरतां येतें. तसेंच त्याला एखाद्या दलदलींतून अथवा कांट्यांकुटयांतून चालतां येतें. आणि इच्छेस येईल तेव्हां देह सोडतां येतो.

ज्ञानतंतूच्या द्वारा फुप्फुसांच्या ठिकाणीं व फुप्फुसांच्या वरील देहाच्या भागीं क्रिया करणाऱ्या वायूस उदान अशी संज्ञा आहे. या वायूवर तांबा चालवितां येऊं लागला म्हणजे योग्याचा देह हलका होऊं लागतो. त्यामुळें तो पाण्यांत बुडत नाहीं. तसेंच त्याला कांट्या कुट्यांवरून अथवा विस्तवावरून अथवा तीक्ष्ण तरवारीच्या पात्यावरून चालतां येतें; आणि स्वेच्छेनें देहत्याग करतां येतो.

४१. समानजयात् सज्वलनम् ।

समान वायूवर ताबा चालून स्वतःच्या देहाभोंवतीं त्याला प्रकाश निर्माण करतां येतो.

४२. श्रोत्राकाशयोः संबंधसंयमाद्दिव्यं श्रोत्रम् ।

कर्णेंद्रिय आणि आकाश यांच्या मधील संबंधावर संयम केला असतां दिव्य श्रोत्रांची प्राप्ति होते.

आकाश म्हणजे प्रकृतीचें पहिलें रूप (Ether) आणि कान यांचा जो संबंध आहे, त्यावर संमय करून दिव्य कर्णेंद्रियाची प्राप्ति योग्यास करून घेतां येते. वाटेल तेथला शब्द त्याला स्पष्ट ऐकूं येतो. एकंदर विश्वाची उत्पत्ति आकाश आणि प्राण यांच्या संयोगानें झाली आहे, हें विवेचन पूर्वीं केलेंच आहे. आपलीं सर्व इंद्रियेंहि आकाशांतूनच निर्माण झालीं आहेत.

४३. कायाकाशयोः संबंधसंयमाल्लघुतूलसमापत्तेश्चाकाशगमनम् ।

आकाश आणि देह यांजमधील संबंधावर संयम करून स्वतःच्या शरिरांतील जाड्य योगी नाहींसें करूं शकतो. तो तें कापसासारखें हलकें करतो आणि नभोमार्गानें तो गमन करूं शकतो.

आपला देह आकाशांतूनच निर्माण झाला आहे. आकाशानेंच हें देहरूप धारण केलें आहे. आकाशावर संयम करून योगी आपला देह कापसासारखा हलका करून हवेंतून इकडून तिकडे गमन करूं शकतो.

४४. बहिरकल्पिता वृत्तिर्महाविदेहा ततः प्रकाशावरणक्षयः ।

देहाबाहेरील महाविदेहा नामक मनोवृत्तीवर संयम केला असतां प्रकाशावरणाचा क्षय होतो.

शरिराशीं संलग्न नसलेल्या अशा बाह्य जगांतील विषयांकडे जाण्याची जी मनाची प्रवृत्ति आहे तिला महाविदेहा असें नांव आहे. या वृत्तींत दोन प्रकार आहेत. स्वतः शरीरकल्पना न सोडतां बाह्यविषयांत मन गेलें असतां तिला कल्पितामहाविदेहा असें नांव असून शरिराची कल्पना सोडून तें जेव्हां बाह्यविषयांत फिरतें तेव्हां त्यास अकल्पितामहाविदेहा असें नांव योग्यांनीं दिलें आहे. मनाचें सामर्थ्य याप्रमाणें विशाल असतां तें मूर्खपणें एकाच देहास आपला समजून त्यांत गुंतून राहिलें आहे. एकाच देहांतील ज्ञानतंतूंमार्फत त्यानें सर्व कारभार केला पाहिजे असें नाहीं. तें सर्वव्यापी आहे. स्वतःच्या अस्मितेचा प्रत्यय त्यास एका देहाबाहेर कोठेंहि घेतां येईल. योग्यास हेंच करावयाचें आहे. अकल्पितामहाविदेहा नामक वृत्तीवर संयम केला असतां प्रकाशावर सध्या जें आवरण पडलें आहे तें नष्ट होऊन अज्ञानतिमिराचा नाश होईल. त्याला ज्ञानाचा प्रत्यय सर्वत्र येईल.

४५. स्थूलस्वरूपसूक्ष्मान्वयार्थवत्त्वसंयमाद्भूतजयः ।

महाभूतांच्या स्थूल आणि सूक्ष्म स्वरूपावर संयम करून त्यांवर जय मिळतो.

या विश्वाची उत्पत्ति भूतांपासून झाली आहे. आकाशानेंच हें भूतरूप धारण केलें आहे. त्यांचें आदिरूप सूक्ष्म असून तेंच स्थूल होऊन व्यक्तदशेस आलें आहे. प्रथम त्यांच्या स्थूलरूपावर आणि नंतर सूक्ष्मरूपावर योगी संयम करतो. बुद्धधर्मानुयायांतील एका पंथांत या संयमाचा फार प्रचार आहे. मातीचें एखादें ढेंकूळ घेऊन त्याच्या बाह्यरूपावर ते प्रथम संयम करतात. नंतर हळू हळू त्यांना त्याचें सूक्ष्मरूप दिसूं लागतें. ज्या सूक्ष्मरूपानें तें ढेंकळाचें जडरूप घेतलें, तें मूळरूप दिसण्याइतकी तीव्रता त्यांच्या दृष्टीस प्राप्त होते. अंतःस्वरूप जाणण्याइतकी तीव्रता दृष्टीस प्राप्त झाली असतां त्या मूलतत्त्वांवर जय मिळवितां येतो. याच मार्गानें जाऊन योगी मूलतत्त्वांवर जय मिळवितो.

४६. ततोऽणिमादिप्रादुर्भावः कायसंपद्धर्मानभिघातश्च ।

त्यामुळें अणिमादि शक्ती, कायासंपत्ति आणि अमरत्व हीं प्राप्त होतात.

अणिमा, गरिमा इत्यादि आठ प्रकारच्या सिद्धी आहेत. या अष्टसिद्धींची प्राप्ति योग्यास होते. एखाद्या परमाणू इतका तो लहान होऊं शकतो, अथवा पर्वतासारखा विशाल होऊं शकतो; पृथ्वीसारखा जड होऊं शकतो, अथवा हवेइतका हलका होऊं शकतो. जगांतील कोणत्याहि वस्तूवर त्याचा ताबा चालतो. पाहिजे ती वस्तु तो प्राप्त करून घेऊं शकतो. एखादा भयंकर सिंहहि त्याच्यापुढें बकरें होऊन जाईल. त्याला कसलीहि इच्छा उद्भवली तर तिची तृप्ति ताबडतोब होते.

४७. रूपलावण्यबलवज्रसंहननत्वानि कायसंपत् ।

त्याला शरीरसंपत्ति म्हणजे सुरूप, लावण्य, बल व वज्रासारखा बळकटपणा हीं प्राप्त होतात.

त्याचें शरीर अविनाशी होतें, त्याला कशापासूनहि इजा होत नाहीं. त्याला स्वतःलाच इच्छा होईपर्यंत कोणत्याहि साधनानें मृत्यु त्याला मारूं शकत नाहीं. कालदंडाचा भंग करून एकाच शरिरानें तो या विश्वांत राहूं शकतो. योग्याला कोणताहि रोग, दुःख अथवा मृत्यु गांठूं शकत नाहीं असें वेदवचन आहे.

४८. ग्रहणस्वरूपास्मितान्वयार्थवत्त्वसंयमादिंद्रियजयः ।

ग्रहण, स्वरूप, आणि अस्मिता यांवर संयम करून योगी इंद्रियांचा जय क्रमाक्रमानें करतो.

आपण बाह्यजगाकडे अवलोकन करूं लागलों म्हणजे आपलीं इंद्रियें आपलें आंतील स्थान सोडून बाह्यपदार्थांत गुंतून राहतात व नंतर त्यांच्या पाठोपाठ ज्ञान आणि अहंकार हीं त्या पदार्थाकडे धांव घेतात. यांवर संयम करून योगी इंद्रियांचा जय करतो. आपण एखादी वस्तु हातीं घेतली तर प्रथम तिच्या स्वरूपावर मन एकाग्र करावें. नंतर त्या वस्तूच्या स्वरूपामुळें जें ज्ञान आपल्या मनाकडे जातें त्यावर एकाग्रता साधावी. नंतर त्या वस्तूचा

द्रष्टा जो अहंकार त्याच्या ठिकाणीं एकाग्रता करावी. अशा अभ्यासानें हळू-हळू इंद्रियजय साधतो.

४९. ततो मनोजवित्वं विकरणभावः प्रधानजयश्च ।

त्यामुळें मनोजवित्व, इंद्रियसामर्थ्य आणि प्रधानजय हीं प्राप्त होतात.

ज्याप्रमाणें मूलरूप भूतांचा जय केला असतां दिव्य देहाची प्राप्ति होते त्याप्रमाणें इंद्रियजय केला असतां मनाइतकें देहचापल्य, इंद्रियसामर्थ्य आणि प्रधानजय म्हणजे सर्व विश्वावरील सत्ता हीं प्राप्त होतात.

५०. सत्त्वपुरुषान्यताख्यातिमात्रस्य सर्वभावाधिष्ठातृत्वं सर्वज्ञातृत्वं च ।

सत्त्व आणि पुरुष यांजमधील भेद ज्यानें अवगत करून घेतला आहे अशा योग्यानें सत्त्वावर संयम केला असतां त्याला सर्वसाक्षित्व आणि सर्वज्ञत्व यांची प्राप्ति होते.

प्रकृतीवर जय मिळविला व प्रकृति आणि पुरुष यांजमधील भेदाचा अनुभव आला व पुरुष अविनाशी आहे असें सम्यक्ज्ञान झालें म्हणजे सर्वसाक्षित्व आणि सर्वज्ञत्व यांची प्राप्ति होते.

५१. तद्वैराग्यादपि दोषबीजक्षये कैवल्यम् ।

सिद्धींची उपेक्षा केली असतां दोषबीज दग्ध होतें आणि कैवल्याची प्राप्ति होते.

असा योगी स्वतंत्र होऊन मुक्त होतो, 'मीं सर्वज्ञ असावें' अशा प्रकारच्या इच्छेचाहि त्याग जो योगी करतो, त्याला कोणत्याहि प्रकारच्या भोगाची इच्छा होत नाहीं; त्याला स्वर्गांतील वस्तु अथवा स्वर्गसुख हीं मोहित करूं शकत नाहींत. यासर्व सिद्धींकडे पाहून त्यांची सर्वथा उपेक्षा जो योगी करतो तो मुक्त होतो. सिद्धींची किंमत वस्तुतः स्वप्नसृष्टीहून अधिक नाहीं. सर्वसत्तावान् असणें हें सुद्धां स्वप्नवत् आहे. त्यांचें अस्तित्व आपल्या मनावर अवलंबून आहे. जोंपर्यंत मनाचें मनपण कायम आहे, तोंपर्यंत त्यांत सुख वाटतें; पण मुक्ति मनाच्या पलीकडे आहे. मनाचा त्याग करून मुक्ति मिळेल.

५२. स्थान्युपनिमंत्रणे संगस्मयाकरणं तत्र पुनरनिष्टप्रसंगात् ।

स्वर्गस्थ देवांच्या भुलवणीस योग्यानें भुलूं नये. कारण त्यामुळें पुन्हा अरिष्ट-प्रसंग उद्भवेल.

योग्याच्या मार्गांत आणखीहि कांहीं अडथळे असतात. देव आणि इतर स्वर्गस्थ जीव हे योग्याला मोह पाडण्याचा उद्योग करीत असतात. कोणीहि मुक्त होऊं नये, अशी त्यांची इच्छा असते. सामान्य मनुष्यांत आढळून येणारे असूयादि दोष त्यांच्या ठिकाणींहि असतात; आणि कित्येक वेळां तर त्यांच्या ठिकाणीं या दोषांचें प्राबल्य सामान्य मनुष्याहूनहि अधिक असतें. स्वतः स्थानभ्रष्ट होण्याची त्यांस भीति असते. जे योगी पूर्णत्व पावत नाहींत ते देहपातानंतर स्वार्गांतील देवयोनींत प्रवेश करतात. मोक्षमार्गाच्या राज-रस्त्याला स्वर्गादि आडवाटा फुटलेल्या आहेत. त्यांपैकीं एखाद्या आड-वाटेला तो जातो. पुष्कळ वेळां सिद्धीहि त्याला आडवाटेला नेतात; असें झालें म्हणजे त्याला पुन्हां जन्म घ्यावा लागतो; पण जो योगी या सर्व मोहांचा त्याग करतो, तो कैवल्य मिळवितो; तो मुक्त होतो.

५३. क्षणतत्क्रमयोः संयमाद्विवेकजं ज्ञानम् ।

कालाच्या एका क्षणावर संयम करून त्याच्या आधींचा काल आणि नंत-रचा काल यांवर संयम केला असतां विवेकप्राप्ति होते.

देवांनीं पाडलेला मोह, स्वर्गसुखाची इच्छा आणि सिद्धी यांचा त्याग कसा करावा हें या सूत्रांत सांगितलें आहे. विवेकानें यांचा त्याग करावा. नित्य आणि अनित्य, चांगलें आणि वाईट यांतील भेद जाणावा. वर सांगि-तलेला संयम केला असतां विवेकाची प्राप्ति होते. प्रथम कालाच्या एका क्षणावर संयम करावा. नंतर त्या क्षणाच्या पूर्वींचा क्षण आणि नंतरचा क्षण यांवर संयम करावा. या योगानें विवेकबळ वाढतें.

५४. जातिलक्षणदेशैरन्यतानवच्छेदात्तुल्ययोस्ततः प्रतिपत्तिः ।

जाति, लक्षण आणि देश यांच्या योगानें ज्या वस्तु अनवच्छिन्न अस-तात—ओळखल्या जात नाहींत—त्या वस्तूंचें ज्ञानहि वरील संयमानें होतें.

नित्य वस्तु कोणती आणि अनित्य कोणती हा विवेक आपल्या मनांत जागृत नसल्यामुळें तेथें अज्ञानाची उत्पत्ति होऊन आपणांस दुःखाची प्राप्ति होते. जें जें खरोखर नुकसानकारक असतें, त्याला आपण हितपरिणामी समजतों आणि स्वप्नांतील वस्तूंस सत्यत्व देतों. आत्मा हाच एक नित्य आहे, ही गोष्ट आपण सर्वथा विसरून गेलों आहों. आपल्या देहाला वास्तविक स्वप्नसृष्टींतील वस्तूंहून अधिक किंमत नाहीं. असें असतांहि तोच सत्य व नित्य आहे, अशी आपणांस खात्री वाटते. किंबहुना, ‘ मी म्हणजे देह ’ हीच भावना आपल्या ठिकाणीं आहे. हा अविवेकच आपल्या सर्व दुःखांचें मूळ आहे. हा अविवेक अज्ञानजन्य आहे. विवेकाची उत्पत्ति झाली म्हणजे आपली बुद्धि अधिक बलवान् होते, आणि आपला देह, स्वर्ग, देवयोनी इत्यादिकांच्या खोट्या कल्पनांचा आपण त्याग करूं लागतों. जाति, लक्षण आणि देश यांच्या योगानें आपण एक वस्तु दुसरीपासून निराळी आहे असें म्हणतों. आपल्या अज्ञानाचें मूळ येथेंच आहे. उदाहरणार्थ, आपण एखादी गाय पाहिली असतां, कुत्र्याहून तिची जाति वेगळी आहे म्हणून तीं दोन जनावरें सजातीय नसून एकमेकांहून भिन्न आहेत असें आपण म्हणतों. ज्या पदार्थसमूहांत अशा प्रकारचे भेद आपल्या सामान्य दृष्टीस दिसत नाहींत व ज्यामुळें त्यांची निरनिराळी ओळख आपणांस पटत नाहीं, अशा वस्तूंना ओळखण्याचें सामर्थ्य वरील संयमाच्या अभ्यासानें आपणांस प्राप्त करून घेतां येतें. या साऱ्या विश्वांत आत्मा हीच एक नित्य व केवलरूपाची वस्तु असून बाकी सर्व मिश्रणरूप व अनित्य आहे. याच मूळ पायावर योगाची सर्व उच्च इमारत उभारली गेली आहे. देह व मन या मिश्रवस्तू असूनहि आपण (पुरुष) त्यांशीं अत्यंत संलग्न होऊन गेलों आहों. त्याच वस्तू ‘ मी ’ अशी आपली दृढ भावना आहे. हा भेद आपल्या लक्ष्यांत येत नाहीं, हीच आपली मोठी चूक आहे. नित्यानित्यविवेक पूर्ण जागृत झाला असतां विश्वांतील सर्व वस्तू अनित्य आहेत व मिश्रणरूप आहेत व यासाठीं पुरुषाचा व त्यांचा कांहीं संबंध नाहीं अशी आपली खात्री पटेल.

५५. तारकं सर्वविषयं सर्वथाविषयक्रमं चेति विवेकजं ज्ञानम् ।

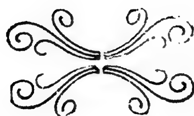
ज्या ज्ञानाच्या योगानें सर्व विषयांचें ज्ञान एकाच कालीं होतें व त्यांतील भेद समजतात तेंच विवेकजन्य तारकज्ञान.

तारकज्ञान म्हणजे ज्या ज्ञानाच्या योगानें योगी जन्ममृत्यूंच्या पलीकडे जातो तें. प्रकृतीचें स्थूल अथवा अत्यंत सूक्ष्म रूपहि ज्ञानानें ओळखतां येतें. अशा प्रकारच्या ज्ञानांत पायऱ्या नाहींत. सर्व प्रकृतीचें–विश्वांतील वस्तूंचें आक्रमण तें एकाच वेळीं एकाच निरीक्षणानें करूं शकतें.

५६. सत्त्वपुरुषयोः शुद्धिसाम्ये कैवल्यमिति।

सत्त्व आणि पुरुष यांत शुद्धिसाम्य उत्पन्न झालें म्हणजे कैवल्यप्राप्ति होते.

देवांपासून तों अणुरेणूंपर्यंत कोणत्याहि पदार्थांवर आपण अवलंबून नाहीं. ही खूण एकवार पटली म्हणजे कैवल्यप्राप्ति होते. शुद्ध स्वरूप आत्मा आणि मिश्ररूप सत्त्व म्हणजे बुद्धि यांचें मिश्रण शुद्ध झाल्यानंतर बुद्धींत आत्म्याचें शुद्ध बिंब उतरतें.



अध्याय ४ था.

कैवल्यपाद।

१. जन्मौषधिमंत्रतपःसमाधिजाः सिद्धयः ।

औषधी, मंत्र, तप आणि समाधि यांनीं अथवा जन्मतः, सिद्धी प्राप्त होतात.

कित्येकांस जन्मतःच सिद्धींची प्राप्ति झालेली असते. पूर्वजन्मीं केलेल्या कर्मांचा परिपाक होण्याच्या अगोदर देहपात झाला असतां तीं फळें पुढील जन्मीं प्राप्त होतात. याच न्यायास अनुसरून कित्येकांस पूर्वजन्मीं केलेल्या तपाचें फळ या जन्मीं आरंभींच प्राप्त होतें. पूर्वजन्मार्जित कर्मफळांचा आस्वाद घेण्याकरितांच जणूकाय त्यास हा जन्म मिळतो ! सांख्यदर्शनकार महामुनि कपिल हे जन्मतःच सिद्ध होते, अशी आख्यायिका आहे. याचा अर्थ असा आहे कीं पूर्वजन्मीं यांचें तपाचरण पूर्ण झालें होतें व तें फलद्रूप होण्यापूर्वींच देहपात झाल्यामुळें पुढील जन्मीं त्यांस तीं फळें आयतींच तयार मिळालीं.

औषधींच्या योगानेंहि सिद्धी प्राप्त करून घेतां येतात असें योग्यांचें मत आहे. हल्लीं बऱ्याच परिणतावस्थेस पोहोंचलेल्या रसायनशास्त्राची उत्पत्ति किमयेच्या क्रियेंतून झाली असल्याचें तुमच्या ऐकिवांत असेलच. परीस शोधून काढण्याच्या नादीं प्रथम कांहीं मनुष्यें लागलीं व त्यांच्या परिश्रमाचें फल सध्याचें रसायनशास्त्र हें आहे. आमच्या आर्यावर्तांतहि रसायनें करणारा एक पंथ होता. ज्ञान, धर्म आणि मनुष्याचें ईश्वरत्व इत्यादि गोष्टी खऱ्या असल्या तरी त्यांच्या प्राप्तीकरितां यत्न करण्याचें पहिलें मोठें साधन देह हेंच आहे असें त्यांचें मत होतें. वारंवार जन्म आणि मरण यांच्या फेऱ्यांत सांपडलेल्या मनुष्यास वरील गोष्टी प्राप्त होईपर्यंत कित्येक शतकांचा काळ लोटून जाणार. एखाद्याला योगसाधन करण्याची अथवा ईश्वराराधन करण्याची इच्छा झाली तर, आपल्या कृत्यांत कांहीं थोडी यशःप्राप्ति होण्याच्या अगोदरच त्यांचा अंत होतो. पुढें त्याला दुसरा जन्म प्राप्त होतो व पुन्हां तो पूर्वकार्यास आरंभ करतो व पुन्हा मृत्यु पावतो. अशी परंपरा सुरू झाली म्हणजे पूर्णत्व पावेपर्यंत किती काळ लागणार हें सांगवत नाहीं.

यासाठीं देह वज्रासारखा अभेद्य केला तर जन्ममृत्यूच्या सांखळींतून बाहेर पडतां येईल असा रासायनिकांच्या म्हणण्याच्या इत्यर्थ आहे. शरीर वज्रासारखें केलें म्हणजे तें मृत्युवश होणार नाहीं, अशी त्यांची ठाम समजूत होती. मूलशक्ति केवळ मनोद्वारेंच व्यक्त होते व मनामुळेंच देह बनतो हें खरें असेल तर मूलशक्तींतून वाटेल तेवढा भाग घेऊन आम्हांस अमर कां होतां येऊं नये? असें होणें अशक्य कां व्हावें? अशा प्रकारचे प्रश्न त्यांच्या चित्तांत उभे राहिले. जर शरीर बनविण्याची क्रिया आमचें मन करतें व दुसऱ्या जन्मीं प्राप्त होणारा देहहि जर तेंच तयार करतें तर चालू देहाचा त्याग केल्यावांचून त्यालाच वज्रप्राय बनविणें अशक्य नाहीं अशी त्यांची उपपत्ति आहे. जरूर ती डागडुजी याच देहास करून आपणांस अमर होतां येईल, ही त्यांची उपपत्ति अगदीं बरोबर आहे. तींत कोठेंहि चूक नाहीं. या उपपत्तीस प्रत्यक्ष स्वरूप आणण्याच्या कामांत पारा आणि गंधक या द्रव्यांचा त्यांनीं उपयोग केला होता. या दोन द्रव्यांत विलक्षण गुण गुप्तावस्थेंत आहेत असा त्यांचा समज होता. यांजपासून औषध बनवून त्याचें सेवन केलें तर मनुष्य इच्छामरणी होईल असें ते प्रतिपादित असत. त्याचप्रमाणें दुसऱ्या कांहीं वनस्पतींच्या सेवनानें हवेंत उडण्याचें सामर्थ्य येतें असाहि कित्येकांचा समज होता. अशाच प्रकारच्या अनेक समजुतींतून आणि रासायनिक क्रियांतून आर्यवैद्यकाची उत्पत्ति झाली. कित्येक दिव्य औषधी व मात्रा यांचें मूलस्थानहि हेंच आहे. आर्यवैद्यकांत धातूंच्या भस्मांचा पुष्कळ उपयोग केलेला आहे व भस्मांची उत्पत्ति मुख्यतः वरील रासायनिकांमुळेंच झाली. आपले आद्यगुरु पहिल्याच देहांत अद्यापि वास करीत आहेत असें कांहीं पंथांचे लोक आजहि सांगतात. महामुनि पतंजलि यांसहि हें अमरत्व अमान्य नाहीं.

मंत्रानेंहि सिद्धि प्राप्त करून घेतां येतात असें पतंजलींचें मत आहे. विशेष वेळीं व विशेष पद्धतीनें कांहीं मंत्रांचा जप केला असतां त्यामुळें विलक्षण सामर्थ्य उत्पन्न होतें. आपल्या सभोंवतीं अगणित चमत्कारांचा गराडा नेहमींचा पडला असल्यामुळें त्यांचें महत्त्व आपल्या लक्ष्यांत येत नाहीं. त्यांच्या सान्निध्यामुळेंच त्यांतलें नवीनत्व नष्ट झालें आहे. मनुष्याचें सामर्थ्य वास्तविक निःसीम आहे. तेंच सामर्थ्य त्याच्या मनाच्या अथवा शब्दांच्या द्वारें प्रगट झालें तर त्यांत आश्चर्य वाटण्याचें कारण नाहीं.

त्याचप्रमाणें तपानेंहि सिद्धींची प्राप्ति होते. विशेष प्रकारचें कडक आचरण आणि देहदंड हीं प्रत्येक धर्मांत सांगितलीं असल्याचें आढळून येतें. धार्मिक बाबतींत अतिरेक करण्याची संवय आमच्या हिंदुलोकांस पहिल्यापासूनच आहे. जन्मभर एक हात वर करून फिरणारे किती तरी लोक आमच्या हिंदुस्थानांत आढळतात. त्या स्थितींत त्यांचा हात वाळून लांकडासारखा होतो. कित्येक अहोरात्र उभेच राहतात आणि आपले पाय सुजवून घेतात. अशा लोकांचे पायहि इतके कडक होऊन जातात कीं पुढें त्यांस बसणें अशक्यच होतें. आपले दोन्ही हात अशा रीतीनें वर करून असलेला एक मनुष्य मला भेटला होता. 'आरंभीं तुला कितपत त्रास झाला' असा प्रश्न मीं त्याला केला तेव्हां तो म्हणाला 'त्या दुःखाचें वर्णन करवत नाहीं इतकें तें भयंकर होतें. त्रास झाला म्हणजे मी नदींत जाऊन उभा राहत असें व त्यायोगें थोडी शांती मिळे. एका महिन्यानंतर त्रास कमी होऊं लागला. अशा प्रकारच्या देहदंडानें सिद्धींची प्राप्ति होते.

समाधीच्या स्थितींतहि सिद्धींची प्राप्ति होते. समाधि हा खऱ्या योगमार्गांचा शेवट आहे. या शास्त्राचें पर्यवसान—साध्य—तेंच. सिद्धी प्राप्त होण्याचा योग्य मार्गहि हाच. यापूर्वीं सांगितलेले मार्ग खालच्या पायरीचे आहेत. त्यांच्या योगानें सिद्धी कदाचित् प्राप्त होत असल्या तरी आपलें साध्य जो मोक्ष तो मात्र त्या मार्गांनीं जाऊन मिळण्याचा मुळींच संभव नाहीं. समाधि हा कल्पवृक्षासारखा आहे. तुमच्या इच्छेस येईल तें पुरविण्यास तो तयार आहे. तुमची मागणी मानसिक असो, नीतिविषयक असो अगर परमात्मविषयक असो. ती पुरी करण्याचें सामर्थ्य समाधींत आहे.

२. जात्यन्तरपरिणामः प्रकृत्यापूरात् ।

मनुष्ययोनींतून देवादियोनींत प्रवेश होतो तो प्रकृतीच्या साहाय्यानेंच होतो.

औषधींच्या योगानें, तपानें अथवा जन्मापासून सिद्धी प्राप्त होतात हें मत पतंजलींनीं मान्य केलें आहे. त्याचप्रमाणें इच्छामरणी होणें शक्य आहे हें म्हणणेंहि त्यांस कबूल आहे. हें दिव्यदेहांतर कसें होतें याचें विवेचन त्यांनीं यापुढें केलें आहे. हा प्रकृतिधर्म आहे असें त्यांचें म्हणणें आहे. ज्याप्रमाणें

बाल, युवा, तरुण, आणि वृद्ध हे एकाच देहाचे प्रकृतिधर्म आहेत अथवा ज्याप्रमाणें लहान बीजापासून मोठ्या वृक्षाची उत्पत्ति प्रकृतिधर्मांनेंच होते, त्याचप्रमाणें या एकाच देहांत अनेक सिद्धी मिळविणें अथवा दिव्यदेहप्राप्ति करून घेणें हेंसुद्धां प्रकृतीच्या पलीकडचें नाहीं.

३. निमित्तमप्रयोजकं प्रकृतीनां वरणभेदस्तु ततः क्षेत्रिकवत् ।

ज्याप्रमाणें शेतकरी पाण्याच्या प्रवाहाच्या मार्गांतील अडथळे दूर करतो व पाण्याचा प्रवाह स्वभावतःच वाहतो त्याप्रमाणें चांगलीं आणि वाईट कृत्यें हीं प्रकृत्यंतराचीं प्रत्यक्ष कारणें नसून त्यांत येणारे अडथळे दूर करण्याचीं तीं साधनें आहेत.

शेताजवळून जाणारें पाणी त्याच्या जवळील कालव्यांत असतें व मध्यंतरीं असलेल्या बांधामुळें तें शेतांत येऊं शकत नाहीं. हा बांध फोडण्याचें काम शेतकरी करतो व पाणी स्वभावतःच शेताकडे वाहूं लागतें. पाणी वाहण्याची क्रिया गुरुत्वाकर्षणाच्या प्रकृतिनियमाप्रमाणेंच घडून येते. त्याचप्रमाणें सर्व प्रकारचें सामर्थ्य मनुष्यमात्रांत आहे. पूर्णत्व असणें हा प्रत्येक मानवी प्राण्याचा स्वभाव आहे. तो प्रकट होण्याच्या मार्गांत अडथळे असल्यामुळें तो व्यक्त होत नाहीं इतकेंच. हे अडथळे कोणीं दूर केले तर तें पूर्णत्व स्वभावतःच प्रकट होईल. सर्व प्रकारचें सामर्थ्य प्रत्येक मनुष्याजवळ असूनहि अडथळयांमुळें तो दीनासारखा दिसतो. हे अडथळे दूर झाले म्हणजे स्वतःच्या सामर्थ्याची प्रतीति त्यास आपोआप होते. ज्यांस आज आपण पापी म्हणतों तेच सामर्थ्यवान् होतील. आपण स्वभावतःच पूर्णत्वाकडे जाण्याची खटपट करीत आहों; पूर्णत्व पावण्याची आपली इच्छा शेवटीं स्वभावतःच पूर्ण होईल. धार्मिक होण्याकरितां कराव्या लागणाऱ्या सर्व खटपटी आणि सर्व प्रकारचे अभ्यास हीं परोक्ष साधनें मात्र आहेत. पूर्णत्वाच्या मार्गांतील अडथळे दूर करणें इतकेंच त्यांचें काम आहे. पूर्णत्व आपणांत स्वभावतःच असून अडथळयांमुळेंच तें प्रकट होत नाहीं. आधुनिक काळच्या शोधांमुळें योग्यांचें हें उत्क्रांतिमत समजणें अधिक सुलभ झालें आहे. तथापि सध्याच्या उत्क्रांतिवाद्यांच्या उपपत्तीपेक्षां योग्यांची उपपत्ति अधिक सयुक्तिक आहे असें आढळून येईल.

उत्क्रांतीचीं दोन कारणें आहेत असें आधुनिक उत्क्रांतिवाद्यांचें मत आहे. स्त्रीपुरुषांचा स्वभावतःच एकमेकांकडे ओढा असल्यामुळें परस्परांचें संमीलन आवडीप्रमाणें करण्याची तीं खटपट करतात हें एक; आणि अहमहमिकेंत जगण्यास योग्य असतो तो जगतो हें दुसरें कारण आहे, असें आधुनिक उत्क्रांतिवाद्यांचें मत आहे. मनुष्याचे सर्व उद्योग आणि सर्व खटपटी या दोन कारणांमुळेंच सुरू आहेत असें उत्क्रांतिवादी म्हणतात. सध्या दिसून येणारा अहमहमिकेचा अथवा चढाओढीचा भाग नष्ट होण्याइतकी वाढ मनुष्याच्या ज्ञानांत झाली अशी कल्पना केली, तर वरील दोन कारणें उत्क्रांतीची उपपत्ति सिद्ध करण्यास अपुरीं आहेत असें दिसून येईल. स्वतःच्या आवडीप्रमाणें आपला संयोग व्हावा या स्त्रीपुरुषांच्या इच्छेनें तीं उद्योगरत असतात व स्वतःच्या इच्छेप्रमाणें जगांतील सुखसाधनांची प्राप्ति व्हावी या दुसऱ्या हेतूनें प्रेरित होऊन तीं सर्व खटपटी करीत असून या चढाओढींत त्यांच्या योग्यतेप्रमाणें व कर्तबगारीप्रमाणें त्यांचा टिकाव लागतो. त्यांच्यांत कर्तबगारी व बळ नसलें तर तीं रसातळास जाऊन नष्ट होतात व योग्य माणसें शिल्लक राहतात. उत्क्रांतिवाद्यांच्या मताचा हा इत्यर्थ आहे. जुन्या काळच्या एखाद्या जुलमी राजाला स्वतःच्या सदसद्विवेक बुद्धीवर दडपण घालण्यास मात्र ही उपपत्ति खाशी उपयोगी पडली असती ! स्वतःस तत्त्ववेत्ते म्हणवून हेंच मत उत्क्रांतिशास्त्राच्या आधारानें प्रतिपादन करणारे लोक आजमितीसहि थोडेथोडके नाहींत. जगण्यास योग्य नसतील अशीं मनुष्यें जगांतून नष्ट करण्यास हरकत नाहीं असें हे तत्त्ववेत्ते (?) प्रतिपादन करतात; पण योग्य आणि अयोग्य ही निवड तरी कोणी करावयाची ? ही निवडानिवडहि ते स्वतःच आपल्या लहरीप्रमाणें करतात. त्यांच्या मनास वाटतील ते योग्य अथवा अयोग्य आहेत असें ते म्हणतात. मनुष्याची योग्यता बरोबर जोखण्याचा याहून अधिक चांगला कांटा त्यांजवळ नाहीं !

मनुष्याच्या सांप्रतच्या ज्ञानांत वाढ होऊन त्यामुळें एकमेकांस जगण्यास सवलत देण्याची इच्छा त्यांजमध्यें वाढली व त्यामुळें चढाओढ बंद पडली तर काय होईल ? आधुनिक उत्क्रांतिवाद्यांच्या मताप्रमाणें पाहतां, अशा स्थितींत जग नष्ट होण्याच्या मार्गास लागेल असेंच म्हटलें पाहिजे. जगांतील चढाओढ व रक्तपात बंद झाला तर जग नष्ट होईल असें म्हणवत नाहीं.

याहून आमच्या प्राचीन उत्क्रांतिवाद्यांची उपपत्ति अधिक सयुक्तिक आहे असें म्हणावें लागतें. प्रत्येक प्राणी मूळचा पूर्णावस्थेंत आहे व ती पुन्हां प्रकट करण्याकरितांच त्याच्या सर्व खटपटी सुरू आहेत असें पतंजलींचें मत आहे. हें पूर्णत्व प्रकट होण्याच्या मार्गांत अडथळे आहेत आणि अडथळे दूर करण्याकरितां व स्वतः व्यक्त होण्याकरितां आंतील पूर्णत्व खटपट करीत आहे असें त्यांचें म्हणणें आहे. या खटपटींत चढाओढीचा अथवा अहमहमिकेचा जो भाग दिसून येतो त्याचें कारण आपलें अज्ञान हेंच आहे. योग्य ठिकाणीं बांध कसा फोडावा आणि पाण्याचा ओघ आपल्या शेताकडे कसा चळवावा हें जाणण्याइतकी अक्कल आपणांमध्यें नाहीं. आपणांमध्यें सदोदित वास करीत असलेलें अनंत सामर्थ्य प्रकट करावयाचा मार्ग कोणता हेंच आपणांस शिकावयाचें आहे. आपल्या सर्व खटपटी एकाच साध्याकरितां चालू आहेत. आपलें अनंतत्व प्रकट करण्याकरितांच आपण हें जीवित धारण केलें आहे. चढाओढ आणि स्त्रीपुरुषांतील परस्परांविषयींची आसक्ति या गोष्टी गौण आहेत. त्याकरितां सर्व खटपटी नसून मुख्य हेतु साधण्याकरितां जे अनेक उद्योग करावयाचे त्यांपैकींच तेहि एक प्रकारचे उद्योग आहेत इतकेंच. सध्याची चढाओढ साफ बंद पडली तरी आपणांतील ईश्वरत्व आपणांस स्वस्थ बसूं देणार नाहीं. आपण पूर्णत्व पावेपर्यंत आपली खटपट सुरू राहणारच. यासाठीं आपल्या उत्क्रांतीकरितां चढाओढ आवश्यक आहेच असें नाहीं. पशूंतहि मनुष्यपणाच्या सर्व वृत्ती गुप्तपणें असतात व योग्य काळीं त्या प्रकट होऊन ज्याप्रमाणें पशूचा मनुष्य होतो, त्याप्रमाणें आपणांत ईश्वरत्व गुप्तपणें वास करीत असून स्वतःच्या प्रकटीकरणाची खटपट तें करीत आहे; आणि केव्हांनाकेव्हां तें खचित प्रकट होईल.

अज्ञानाची जाड शृंखला आज त्याच्याभोंवतीं पडली आहे. पण ही शृंखला तुटण्याची वेळ कधीं तरी येणार यांत मुळींच संशय नाहीं. ज्ञानाच्या तीव्र हत्यारानें या अज्ञानशृंखलेचा उच्छेद झाला म्हणजे ईश्वरत्व आपल्या संपूर्ण तेजानें प्रकाशमान होईल.

४. निर्माणचित्तान्यस्मितामात्रात् ।

केवळ अहंकारांतून योगी निर्माण-चित्तें तयार करतात.

चांगल्या व वाईट अशा दोन्ही कर्मांपासून आपणांस वैगुण्य येतें अशी कर्मयोगाची उपपत्ति आहे. त्याचप्रमाणें मनुष्यास सर्वज्ञतेस पोहोंचविणें या एकाच कार्यासाठीं सर्व प्रकारचें तत्त्वज्ञान निर्माण झालें आहे. सर्व धर्मशास्त्रें आत्म्याचें थोरपण गात असतात. आणि त्याच वेळीं ' अमुक कर अथवा करूं नको ' असा कर्ममार्गहि सांगत असतात. ' चांगल्या कर्मांचें फळ अमुक व वाईटाचें अमुक ' असाहि उपदेश तीं करीत असतात. पण वस्तुतः चांगल्या अथवा वाईट अशा दोन्ही प्रकारच्या फळांनीं आत्मा लिप्त होत नाहीं. जर आत्मा अशा रीतीनें लिप्त होत असेल तर वास्तविक तो कःपदार्थच समजला पाहिजे. पुरुष–आत्मा–वस्तुतः बऱ्या अथवा वाईट कर्मांनीं लिप्त होत नाहीं आणि स्वतः बरा अथवा वाईटहि होत नाहीं. वाईट कृत्यें आवरणरूप होऊन त्याचा प्रकाश लोपवितात आणि चांगलीं कृत्यें हें आवरण दूर करण्यास उपयोगीं पडतात, इतकेंच. सत्कृत्यांच्या योगें अडथळे दूर होऊन आत्मा व्यक्त होण्यास सवड होते. पुरुष स्वतः कधीं बदलत नाहीं. तुम्हीं कितीही दुष्कृत्यें केलीं तरी त्यांमुळें आत्मा वाईट होत नाहीं अथवा चांगल्या कृत्यांनीं तो चांगलाहि होत नाहीं. त्याच्या वास्तविक प्रकाशास तुमच्या कृत्यांनीं कमी-अधिकपणा येत नाहीं. कारण कोणत्याहि कर्मांचा परिणाम त्याजवर घडत नाहीं. वाईट कृत्यांच्या योगानें त्याजवरील आवरण अधिक दाट होऊन त्याचें पूर्णत्व दिसेनासें होतें, इतकाच त्या कृत्यांचा परिणाम आहे.

आपलें पूर्वकर्म लवकर नष्ट करण्याकरितां योगी कायाव्यूह रचितात. कायाव्यूह म्हणजे अनेक शरिरें. या अनेक शरिरांच्या द्वारें कर्मफळांचे भोग भोगून तीं ते नष्ट करतात. या अनेक देहांकरितां अहंकारांतून अनेक मनांची उत्पत्ति ते करतात. यांस निर्माण-चित्तें अशी संज्ञा आहे. त्यांचें स्वतःचें पहिलें चित्त निराळें असून हीं चित्तें त्यांनीं नवीं निर्माण केलेलीं असतात.

५. प्रवृत्तिभेदे प्रयोजकं चित्तमेकमनेकेषाम् ।

या सर्व चित्तांच्या क्रियाशक्ती निरनिराळ्या असल्या तरी त्या सर्वांचें नियमन पहिलें चित्तच करीत असतें.

निरनिराळ्या देहांच्या द्वारा निरनिराळीं कर्में करणाऱ्या निरनिराळ्या चित्तांस निर्माण-चित्तें म्हणतात, आणि देहांस निर्माण-देह म्हणतात. जड-

वस्तू आणि चित्त हीं मोठाल्या खजिन्यासारखीं आहेत. कधींहि शुष्क न होणारीं अशीं तीं भांडारें आहेत. यांचें नियमन करण्याचें रहस्य योग्यास समजतें. यांच्या किल्लया योग्यांच्या हातांत येतात. वास्तविक या सर्व खजिन्यांवर आपली मालकी आहे; परंतु ही गोष्ट आपण सध्यां विसरून गेलों आहों. तुम्ही योगी झालां तर या वस्तुस्थितीचें स्मरण तुम्हांस होईल; आणि स्मरण झालें म्हणजे त्या खजिन्याची मालकी तुम्हांस प्राप्त होईल. मग तुम्ही त्याचा हवा तसा उपयोग केला तरी तुम्हांस ' नको ' म्हणणारा कोणीहि नाहीं. सर्व निर्माण-चित्तें एकाच वस्तुसमूहांतून निर्माण झालीं आहेत. ज्या वस्तुसमूहांतून हें विश्व निर्माण झालें त्याच समूहांतून निर्माण-चित्तेंहि बनलीं आहेत. हीं चित्तें वेगळीं, आणि विश्वांतील जडवस्तू वेगळ्या असा भावार्थ नाहीं. एकाच वस्तूचीं तीं दोन वेगळीं रूपें आहेत, इतकेंच. जडविश्वांतील वस्तुसमूह आणि चित्त यांत वस्तुतः कांहींच भेद नसून त्यांचीं बाह्यस्वरूपें मात्र वेगळीं आहेत. योग्यांचीं निर्माण-चित्तें आणि निर्माणदेह अस्मितेपासून बनलेलीं असतात. अस्मिता—अहंकार—हेंच त्यांचें मूलद्रव्य. विश्वांत दिसून येणाऱ्या शक्तीचें रहस्य योग्याच्या हस्तगत झालें, म्हणजे अनेक देह आणि अनेक चित्तें अस्मितेंतून तो निर्माण करूं शकतो.

६. तत्र ध्यानजमनाशयम् ।

या अनेक चित्तांपैकीं जें समाधींत प्रविष्ट होतें, तें निरिच्छ होतें.

निरनिराळ्या मनुष्यांत जीं अनेक मनें आपण पाहतों, त्यांपैकीं समाधीपर्यंत ज्यानें मजल मारली तेंच मन अत्युच्च होय. औषधींच्या सेवनानें, मंत्रद्वारा अथवा तपानें एखाद्या मनुष्यानें कांहीं सिद्धी वश केल्या असल्या तरी अशा मनुष्याच्या ठिकाणीं इच्छा शिल्लकच असते. यामुळें मुक्तीच्या मार्गास तो लागला असें म्हणतां येत नाहीं. परंतु ज्यानें समाधींत प्रवेश केला तो मनुष्य मात्र निरिच्छ होतो.

७. कर्माशुक्लाकृष्णं योगिनस्त्रिविधमितरेषाम् ।

कर्मे हीं योग्यांना शुक्ल नाहींत अथवा कृष्णहि नाहींत. इतरांस तीं त्रिविध आहेत. ते तीन प्रकार शुक्ल, कृष्ण आणि मिश्र असे आहेत.

योगी पूर्णत्वास पोहोंचला म्हणजे कर्मांचें शुभाशुभत्व नष्ट होतें व संचित कर्मेंहि त्याला कांहीं बाधा करूं शकत नाहीं. कारण शुभाशुभ कर्में असा

भेद त्याच्या दृष्टींतून नष्ट झालेला असतो. व त्यांचीं बरीं अथवा वाईट फळें आपणांस प्राप्त व्हावीं, ही इच्छाहि त्याच्या चित्तांतून नष्ट झालेली असते. तो कांहीं तरी कर्म करीत असतो; इतकेंच. तो कांहीं शुभकृत्यें करतो व इतरांस त्यांचा उपयोगहि होतो ही गोष्ट खरी; पण त्या कर्माच्या फलाविषयीं तो स्वतः अत्यंत उदासीन असतो. त्याला फल मिळण्याची इच्छाच नसल्यामुळें तें त्याला मिळत नाहीं. जे इतक्या पदवीपर्यंत पोहोंचले नसतील त्यांस मात्र कर्म त्रिविध–तीन प्रकारचें–आहे. शुक्ल म्हणजे इष्ट, कृष्ण म्हणजे अनिष्ट आणि मिश्र असे तीन प्रकार त्यांच्या कर्मांत असतात; आणि त्यांचीं फलेंहि त्रिविध असतात. **'अनिष्टमिष्टं मिश्रं च त्रिविधं कर्मणः फलम् ।'**

८. ततस्तद्विपाकानुगुणानामेवाभिव्यक्तिर्वासनानाम् ।

या तीन प्रकारच्या कर्मांतून उद्भवणाऱ्या वासना परिस्थित्यनुरूप प्रकट होतात. बाकीच्या वासना त्या वेळेपुरत्या संचित स्थितींत राहतात.

सातव्या सूत्रांत सांगितलेलीं तिन्ही प्रकारचीं कर्में मीं केलीं आहेत, अशी आपण कल्पना करूं. कांहीं विशेष कर्मांच्या परिपाकानें मृत्यूनंतर मी देवयोनींत जन्मास गेलों आहें, अशीहि कल्पना आपण करूं. देवयोनींत जो देह आणि जी परिस्थिति मला प्राप्त होईल, तिच्यांत आणि मानव देहांतील परिस्थितींत अंतर असणार हें उघड आहे. देवयोनींतील देह खाण्यापिण्यावांचून राहूं शकतो. अशा स्थितींत माझ्या पूर्वजन्मांतील तीन प्रकारच्या कर्मांची वाट कशी लागते ? माझ्या पूर्वजन्मींच्या कर्मांच्या परिपाकानें माझ्या ठिकाणीं क्षुधा आणि तृषा उत्पन्न व्हावयास पाहिजे; पण तसें होत नाहीं; याचें कारण काय ? तीं कर्में गुप्त कोठें झालीं ? या प्रश्नमालिकेचें उत्तर असें आहे कीं परिस्थित्यनुरूप इच्छा उद्भवतात, व बाकीच्या वासना संचित स्थितींत राहतात. ज्या वासना तृप्त होण्यासारखी परिस्थिति माझ्या भोंवतीं असेल, तितक्याच वासना त्या वेळीं स्पष्टतेस येतात व बाकीच्या माझ्या संचित फलांत सांठून राहतात. आपल्या चालू जीवितांत आपल्या चित्तांत अनेक प्रकारच्या वासना उद्भवतात. त्यांतहि दैवी, मानवी आणि आसुरी असे तीन प्रकार असतात. मला देवयोनींत जन्म मिळाला तर त्या वेळीं फक्त दैवी वासनांचा मात्र उदय होईल. कारण त्या वासना तृप्त होण्यास तेथें

अनुकूल परिस्थिति मला प्राप्त होईल. जर मला एखाद्या क्रूर पशूचा देह मिळाला, तर माझ्या आसुरी वासना तेथें उदय पावतील. अशा स्थितींत मानवी आणि दैवी वासना संचित स्थितींत राहतील. यावरून आपल्या भोवतालीं आपण जशी परिस्थिति उत्पन्न करूं, त्या मानानें आपल्या बऱ्या वाईट वासना उदय पावतात, असें सिद्ध होतें. भोंवतालच्या परिस्थित्यनुरूप कर्म उदय पावतें आणि फलद्रूप होतें. आपण योग्य परिस्थिति उत्पन्न केली तर वाईट कर्मं करण्याची आपली इच्छा दाबून टाकणें आपणांस शक्य आहे.

९. जातिदेशकालव्यवहितानामप्यानंतर्यं स्मृतिसंस्कारयोरेकरूपत्वात् ।

जाति, देश आणि काल यांनीं पूर्व वासनांत अंतर पडलें असलें तरी त्यांचा उदय एकामागून एक याप्रमाणें होतो; कारण स्मृति आणि संस्कार हीं एकरूप असतात.

कोणत्याहि क्रियेचा अनुभव आपणांस झाला म्हणजे क्रियेबरोबर प्रत्यक्ष अनुभव नष्ट होतो; तथापि तो संस्काररूप होऊन आपल्या चित्तांत शिल्लक उरतो. हा संस्कार पुन्हा जागृत झाला म्हणजे त्यास आपण स्मरण म्हणतों. स्मरण या शब्दानें कोणत्या तरी एकाच जन्मांतील संस्कारांचें पुनरुज्जीवन झालें असा अर्थ समजूं नये. संस्कार या जन्मींच्या अनुभवाचे असोत अगर जन्मांतरींच्या अनुभवांचे असोत; त्या दोहोंचेंही पुनरुज्जीवन याच देहांत परिस्थित्यनुरूप होतें. चालू जन्मांतील संस्कार स्मृतिरूप झाले, तर त्यांची प्रत्यक्ष जाणीव आपणांस होते व जन्मांतरींच्या संस्कारांची जाणीव होत नाहीं. ज्या देहांत जे संस्कार घडले असतील त्याच देहांत ते संस्कार उदय पावतात आणि इतर संस्कार संचितांत जाऊन पडतात. मानव देहांत घडलेले संस्कार मानवदेहांतच उदय पावतात. दैवी देहांत ते उदय पावत नाहींत. यामुळें जन्मांतरींच्या मानव देहांतील संस्कारांत कालाचें, देशाचें व जातीचें केवढेंहि मोठें अंतर पडलें असलें तरी ते सर्व संस्कार या एकाच मानव देहांत उदय पावणें संभवनीय आहे. पूर्वीच्या अनेक देहांचा शिलकी वारसा घेऊनच जणूकाय हा देह जन्मास आला आहे. यामुळें देश, काल आणि जाति यांच्या योगानें वासनांच्या उदयांत अंतर पडत नाहीं.

१० तासामनादित्वं चाशिषो नित्यत्वात् ।

सुखतृष्णा नित्य असल्यामुळें वासनाहि अनादि आहेत. सुखतृष्णा चित्तांत उत्पन्न झाली म्हणजे आपण कर्म करतों. कर्मांपासून अनुभव आणि अनुभवापासून संस्कार उत्पन्न होतात. हे संस्कार भावी कर्मांस बीजरूप होतात. आपणांत चालू जन्मीं कांहीं वासना विशेष जोराच्या असतात. याचें कारण हे पूर्वसंस्कारच होत; आणि चालू कर्मांचे संस्कार पुढील कर्मांस बीजरूप होतील. अशा रीतीनें ही परंपरा अखंड व नित्य चालू आहे, यामुळें वासनाहि अनादि आहेत.

११. हेतुफलाश्रयालंबनैःसंगृहीतत्वादेषामभावे तदभावः ।

कारण, कार्य, आश्रय आणि हेतु यांजवर वासना अवलंबून असल्यामुळें यांच्या अभावानें त्यांचाहि अभाव होतो.

कारण आणि कार्य यांच्या आश्रयानें वासना राहतात. एखाद्या वासनेची तृप्ति न झाल्यामुळें ती नष्ट झाल्यासारखी दिसली, तरी वस्तुतः ती नष्ट होत नाहीं. ती संस्काररूप–बीजरूप–होऊन आपल्या चित्तरूपी खजिन्यांत शिल्लक राहते. अनेक पूर्ववासना याप्रमाणें या खजिन्यांत सांठविलेल्या आहेत. त्यांचें कर्म घडून तें फलद्रूप होईपर्यंत त्या नष्ट होत नाहींत. तसेंच जोंपर्यंत इंद्रियद्वारा बाह्यविषयांचें ग्रहण आपलें चित्त करीत राहील तोंपर्यंत नव्या वासनाहि तेथें उत्पन्न होणारच. जर या सर्वांचें कारण, कार्य, आश्रय आणि हेतु यांचा अभाव—निर्मूलन—करतां येईल तर वासनांचेंहि निर्मूलन आपोआपच होईल.

१२. अतीतानागतं स्वरूपतोऽस्त्यध्वभेदाद्धर्माणाम् ।

भूत आणि भविष्य वस्तू आपआपल्या रूपानें विद्यमान आहेत. कारण गुणांचे धर्म वेगवेगळे आहेत.

१३. ते व्यक्तसूक्ष्मं गुणात्मानः ।

त्या व्यक्तरूपानें अथवा सूक्ष्मरूपानें असतात. कारण त्यांचे धर्म गुणांच्या धर्मांप्रमाणेंच असतात.

सत्व, रज आणि तम असे तीन गुण आहेत. यांचें व्यक्त रूप विश्व हेंच आहे. याच गुणांच्या वेगवेगळ्या व्यक्तत्वानें भूत आणि भविष्य वस्तू उत्पन्न होऊन गेल्या अथवा पुढें होतील.

१४. परिणामैकत्वाद्वस्तुतत्त्वम् ।

सर्व वस्तूंचा परिणाम एकच असल्यामुळें त्या निरनिराळ्या वस्तूंतहि एकत्व आहे. गुण तीन असले तरी ते सर्व एकाच प्रकारें व्यक्त होत असल्यामुळें सर्व वस्तूंत एकत्व उत्पन्न झालें आहे.

१५. वस्तुसाम्ये चित्तभेदात्तयोर्विभक्तः पन्था ।

याप्रमाणें सर्व वस्तूंत साम्य असलें तरी चित्तभेदानें त्यांच्या ज्ञानांत व तज्जन्य वासनांत भेद उत्पन्न होतो. एकाच स्त्रीकडे चौघांनीं पाहिलें असतां त्यांच्या मनांत चार वेगवेगळे भाव उत्पन्न होतात.

१६. तदुपरागापेक्षित्वाच्चित्तस्य वस्तु ज्ञाताज्ञातम् ।

बाह्यवस्तूंचे तरंग चित्तावर ज्याप्रमाणें उठतील, त्याप्रमाणें त्या वस्तू चित्तास ज्ञात होतात अगर अज्ञात राहतात. वस्तूंच्या दर्शनानें जशा भावना चित्तावर उमटतील, तशा प्रकारचें त्या वस्तूचें ज्ञान चित्तास होतें. कोणत्याच भावना उत्पन्न झाल्या नाहींत तर त्या वस्तूचें ज्ञानहि चित्तास होत नाहीं.

१७. सदा ज्ञाताश्चित्तवृत्तयस्तत्प्रभोः पुरुषस्यापरिणामित्वात् ।

वृत्तींचा प्रभु जो पुरुष त्याला सर्व चित्तवृत्ती ज्ञात असतात. कारण पुरुष अपरिणामी आहे. पुरुषाच्या स्थितींत कांहीं बदल होत नाहीं.

आपल्या दृष्टीस पडणाऱ्या विश्वाचें स्वरूप स्थूल आणि मानसिक अशा दोन प्रकारचें आहे असा या उपपत्तीचा मथितार्थ आहे. या दोन्ही प्रकारांत एकसारखी अदलाबदल सुरू आहे. आपणासमोरील या पुस्तकाचें खरें स्वरूप काय आहे? यांत कित्येक परमाणू एकत्र झाले असून त्यांत एकसारखा बदल सुरू आहे. पूर्वीच्यांतील कांहीं परमाणू जाऊन त्याऐवजीं नवे परमाणू त्यांच्या जागीं येत आहेत. अशा रीतीनें या पुस्तकांतील परमाणूंची

चक्राकार गति एकसारखी सुरू आहे. असें असतांहि तें एकच पुस्तक असून त्यांत बदल होत नाहीं, अशी भावना माझ्या ठिकाणीं कोठून उत्पन्न होते ? याचें कारण असें आहे कीं परमाणूंच्या गतींत अत्यंत एकतानता आहे. पूर्वीचे परमाणू जात असतां व त्या जागीं नवे येत असतां पूर्वीच्या परमाणूंनीं ज्या भावना माझ्या चित्तावर उत्पन्न केल्या असतील, त्याच भावना नवे आलेले परमाणूहि उत्पन्न करतात. त्यांच्यांतील एकतानतेंत भंग होत नाहीं. जुने परमाणू जाऊन त्या जागीं नवे आले तरी एकतानता कायम असते. यामुळें त्यांनीं माझ्या चित्तावर उत्पन्न केलेल्या चित्रांत बदल होत नाहीं. माझें मनहि प्रत्येक क्षणीं बदलत आहे. ज्या परमाणूंचें तें बनलें त्यांतही जुने परमाणू जाऊन तेथें नवे येत आहेत. त्याचप्रमाणें माझ्या शरिराचीहि गोष्ट आहे. मन आणि शरीर यांत वस्तुतः कांहींच भेद नाहीं. ज्या जातीच्या परमाणूंचें मन बनलें आहे, त्याच जातीच्या परमाणूंचें हें शरीरहि बनलें आहे. फरक आहे तो त्यांतील परमाणूंच्या गतींत आहे. त्यांतील शरीर-परमाणूंची गति मंद असून, मनाच्या परमाणूंची गति झपाट्याची आहे, यामुळें या दोहोंस गति आहे ही गोष्ट आपल्या लक्षांत येते. गति ही सापेक्ष आहे. एखाद्या स्थिर पदार्थाकडे पाहून दुसऱ्या पदार्थास गति आहे असें आपण म्हणतों. कोणत्याहि पदार्थाला गति आहे हें आपल्या लक्ष्यांत येण्यास दुसऱ्या स्थिर पदार्थाची कल्पना आपल्या चित्तांत प्रथम असली पाहिजे. जेव्हां दोन्ही पदार्थांस गति असेल तेव्हां त्यांतील परिमाण पाहून त्यांची गति आपण निश्चित करतों. आपण असें समजूं कीं, एक साधी गाडी व एक आगगाडी अशा एकमेकींजवळून जात आहेत. त्या दोन्ही गाड्यांची गति आपल्या लक्ष्यांत येणें शक्य आहे. स्थिर पदार्थांच्या अपेक्षेवांचून अस्थिर पदार्थांची गति आपल्या लक्ष्यांत येत नाहीं हें खरें; तथापि जेव्हां दोनतीन पदार्थांच्या गतींत कमीअधिकपणा असेल, तेव्हां जी गति सर्वांत अधिक झपाट्याची असेल ती आपल्या लक्ष्यांत प्रथम येते; आणि नंतर मंद गति, आणि त्यानंतर त्याहून मंद गति आपल्या लक्ष्यांत येते. मन स्वतःच अ-स्थिर असतां त्यास दुसऱ्या गतींची जाणीव कशी होते ? असा प्रश्न येथें उद्भवतो. वर सांगितलेल्या गतींच्या कमीअधिकपणाची अपेक्षा या ठिकाणीं उत्पन्न होते. मनाची गति लक्षांत येण्यास त्याहून कमी परिमाणाच्या

गतीची तुलना मनाच्या गतीबरोबर केली पाहिजे. त्या कमी परिमाणाच्या गतीचा वेग समजण्यास त्याहून कमी वेगाच्या पदार्थाशीं त्याची तुलना केली पाहिजे. पण अशा रीतीनें ही परंपरा किती लांबवितां येईल? सर्वच पदार्थांस गति असेल तर ही परंपरा कोठेंच संपावयाची नाहीं. याकरितां ही परंपरा जेथें संपेल तो पदार्थ स्थिर असला पाहिजे व बदलणारा नसला पाहिजे, हें उघड झालें. त्या अत्यंत स्थिर पदार्थाच्या अपेक्षेनें बाकीच्या सर्व अस्थिर पदार्थांची गति जाणतां येईल. तो स्थिर पदार्थ पुरुष हा होय. या सर्व अस्थिर विश्वाचें अधिष्ठान ज्यावर आहे, तो पुरुष कधींहि न बदलणारा व शुद्ध–निष्कलंक—असा आहे. या सर्व गती त्यावर परावर्तन पावल्या आहेत. ज्याप्रमाणें समोरील पडद्यावर नानाप्रकारच्या रंगांचीं चित्रें म्याजिक लँटर्न उमटवीत असतांहि त्या रंगाचा स्पर्श पडद्यास होत नाहीं, त्याप्रमाणें हें विश्व नानापदार्थांच्या प्रतिमा पुरुषावर परावर्तित करीत असतांहि त्याचा निष्कलंकपणा नाहींसा होत नाहीं.

१८. न तत् स्वाभासं दृश्यत्वात् ।

मन विषयरूप असल्यामुळें स्वयंप्रकाश नाहीं. या विश्वांत प्रचंड शक्तीचा प्रत्यय येतो; तथापि तींत कोठेंहि स्वयंप्रकाशता नाहीं. स्वयंज्ञानवान् अशी एकहि वस्तु त्यांत नाहीं. फक्त पुरुषच स्वयंप्रकाश आहे, व हें सर्व विश्व त्याच्या प्रकाशानें प्रकाशत आहे. सर्व जड वस्तूंत त्याचाच प्रकाश असून सर्व गतींत त्याचेंच सामर्थ्य वास करीत आहे.

१९. एकसमये चोभयानवधारणम् ।

एकाच वेळीं दोन विषयांचें ग्रहण तें करीत नाहीं. आपलें मन स्वयंप्रकाश असतें, तर अनेक वस्तूंचें ग्रहण त्यानें एकाच वेळीं केलें असतें. पण तसें तें करूं शकत नाहीं, याचा प्रत्यय आपणांस नेहमीं येत असतो. आपलें मन एखाद्या विषयाकडे अत्यंत आकर्षिलें गेलें, तर त्या वेळीं बाकीच्या विषयांचें आपणांस विस्मरण होतें. जर तें स्वयंप्रकाश असतें, तर हजारों विषयांचें ग्रहण त्यानें एकाच वेळीं केलें असतें. हजारों विषय त्यानें एकाच वेळीं प्रकाशित केले असते. पुरुष एकाच वेळीं हजारों वस्तूंस प्रकाशित करूं शकतो. यासाठीं पुरुष स्वयंप्रकाश असून मन स्वयंप्रकाश नाहीं, हें सिद्ध होतें.

२०. चित्तान्तरदृश्ये बुद्धिबुद्धेरतिप्रसंगः स्मृतिसंकरश्च ।

सर्व मनांस प्रकाशित करणारें एक मन आहे, अशी कल्पना केली तर ही परंपरा शेवटास पोहोंचणार नाहीं व स्मृतिसंकर मात्र होईल.

या आपल्या सामान्य मनांस प्रकाशित करणारें असें एक मन आहे असें मानलें, तर त्या मनाला प्रकाश देणारें आणखी एक मन आणि त्याहि पुढें आणखी, अशी परंपरा उत्पन्न होऊन तिला शेवट येणार नाहीं व अनवस्था उत्पन्न होईल. त्याचप्रमाणें अनेकस्मृतींचाहि संकर उत्पन्न होईल.

२१. चितेरप्रतिसंक्रमायास्तदाकारपत्तौ स्वबुद्धिसंवेदनम् ।

पुरुषाला बदल नसल्यामुळें मनानें त्याची प्रतिमा घेतली म्हणजे तें प्रकाशित होतें.

ज्ञान हा पुरुषाचा गुण नाहीं, हें या सूत्रांत विशेषतः व्यक्त केलें आहे. पुरुषावर कोणत्याहि गुणाचा आरोप करतां येत नाहीं. तो केवलरूप आहे. मन पुरुषाच्या संनिध प्राप्त झालें म्हणजे पुरुषाचा प्रकाश त्यावर पडतो व त्या वेळेपुरतें मन ज्ञानवान् व स्वतःच पुरुषरूप भासतें.

२२. द्रष्टृदृश्योपरक्तं चित्तं सर्वार्थम् ।

द्रष्टा आणि दृश्य या दोहोंचेंहि प्रतिबिंब मनावर चित्रित झालें असतां मन सर्व जाणूं शकतें.

मनाच्या एका बाजूला बाह्यविश्व आहे. त्या बाह्याचें प्रतिबिंब मनावर पडलें आहे, आणि त्याच्या दुसऱ्या बाजूस आत्मप्रतिबिंब आहे. यामुळें मनाला सर्व कांहीं जाणण्याची शक्ति प्राप्त झाली आहे.

२३. तदसंख्येयवासनाभिश्चित्रमपि परार्थं संहत्यकारित्वात् ।

असंख्य वासनांनीं युक्त असलेलें मन पुरुषाकरितां कार्य करीत आहे. कारण तें अनेक पदार्थांच्या मिश्रणानें बनलें असतांहि एकतानतेनें कार्यरत राहतें.

आपलें मन हें अनेक प्रकारच्या वस्तुसंघातानें बनलें आहे. अनेक वस्तूंचें तें मिश्रण आहे. यामुळें त्याला स्वतःला कांहीं अर्थ साधण्याकरितां तें कार्य करीत नाहीं. जगांत जेथें जेथें अनेक वस्तू एकत्र झालेल्या आढळतात, तेथें तेथें त्या एकीकरणाच्या मुळाशीं कांहीं विशेष हेतु असतो. एकाच हेतूच्या पूर्ततेकरितां त्या अनेक वस्तू एकत्र झालेल्या असतात. तो हेतु पूर्ण झाला, म्हणजे तो वस्तुसंग्रहहि विस्कळित होतो. मनरूपी वस्तुसंघात पुरुषार्थ संपादन करीत आहे. तो पुरुषाकरितां कार्यरत राहिला आहे.

२४. विशेषदर्शिन आत्मभावो भावनाविनिवृत्तिः।

जे विशेषदर्शी असतात त्यांस मन हें आत्मरूप वाटत नाहीं.

विवेकानें युक्त झालेल्या योग्याची मन हें पुरुष नव्हे, अशी खात्री पटते.

२५. तदा विवेकनिम्नं कैवल्यप्राग्भारं चित्तम्।

मन विवेकनिम्न होऊन योगी पूर्वीच्या कैवल्यपदास जातो.

योगाभ्यासानें विवेकजागृति होते; विवेक जागृत झाला म्हणजे दृष्टि शुद्ध होते. सध्यां आपल्या डोळ्यांवर भ्रमाचें पटल आलेलें आहे, तें दूर होऊन प्रत्येक वस्तु जशी आहे तशी आपणांस दिसूं लागेल. प्रकृति-विश्व-हें अनेक वस्तूंच्या समीकरणाचें दृश्य फळ आहे, ही वस्तुस्थिति आपल्या लक्षांत येईल. त्याचा सर्व खेळ एकट्या पुरुषाकरितांच चालू असून पुरुष या विश्वाचा केवळ साक्षी आहे, ही गोष्ट आपणांस निश्चितपणें पटेल. प्रकृति ही पुरुषरूप—धन्यासारखी—नसून पुरुषाच्या करमणुकीकरितां ती नाना प्रकारच्या मिश्रणांनीं नानाप्रकारचे देखावे उत्पन्न करीत आहे; आणि पुरुष हा मुख्य अधिष्ठाता सिंहासनावर विराजमान होऊन त्या देखाव्यांचें नुसतें अवलोकन करीत आहे, असा आपणांस अनुभव येईल. पुष्कळ कालपर्यंत अविरतपणें अभ्यास केला म्हणजे विवेक जागृत होतो. विवेक जागृत झाला म्हणजे भीति नष्ट होते आणि शेवटीं कैवल्यपदवी प्राप्त होते.

२६. तच्छिद्रेषु प्रत्ययांतराणि संस्कारेभ्यः।

विवेकजागृतीच्या आड येणारे विचार संस्कारांपासूनच उत्पन्न झालेले आहेत.

सुख आपणा स्वतःपाशीं नसून ती कोठून तरी बाहेरून प्राप्त करून घेण्याची वस्तु आहे, अशा प्रकारचे विचार आपल्या मुक्तिमार्गांतील अडथळे होत. पुरुष हा स्वभावतःच सुखरूप आणि कैवल्यरूप आहे. पूर्व संस्कारांमुळें हें ज्ञान सध्या लुप्तप्राय झालें आहे. हे संस्कार नष्ट करावयाचे, हेंच आपलें साध्य आहे.

२७. हानमेषां क्लेशवदुक्तम् ।

पूर्वी सांगितलेल्या रीतीनेंच यांचा नाश होईल. दुसऱ्या अध्यायाच्या दहाव्या सूत्रांत अनेक क्लेशांचें निवारण करण्याचा उपाय सांगितला आहे. त्याच उपायानें या अडथळ्यांचेंही निवारण होईल.

२८. प्रसंख्यानेऽप्यकुसीदस्य विवेकख्यातेर्धर्म-मेघः समाधिः ।

विवेकजागृतीनें ज्ञानाची प्राप्ति झाल्यानंतरहि जो फलेच्छेचा त्याग करील, त्याला धर्ममेघ नामक समाधीची प्राप्ति होईल.

योग्याला पूर्वी सांगितलेल्या सर्व प्रकारच्या सिद्धींची प्राप्ति झाली तरी खरा योगी या सिद्धींची पर्वा करीत नाहीं. सिद्धींची प्राप्ति हें खऱ्या योग्याचें साध्य नव्हे. या सिद्धींचा त्याग जो योगी करतो, त्याला एका विशेष प्रकारच्या प्रकाशाची प्राप्ति होते. त्या स्थितीला धर्ममेघ समाधि असें नांव आहे. इतिहासांतरीं ज्या ज्या महात्म्यांचीं नांवें नमूद झालेलीं आहेत, त्या त्या सर्व महात्म्यांस या समाधीची प्राप्ति झालेली होती. सर्व ज्ञानाचा निधि त्यांस स्वतःच्या ठिकाणींच सांपडला होता. सत्याशीं त्यांची प्रत्यक्ष भेट झाली होती. शांति स्थैर्य आणि पूर्ण पावित्र्य हीं त्यांच्या ठिकाणीं स्वभावरूप होऊन राहिलीं होतीं. सिद्धींचा मोह त्यांनीं पार झुगारून दिल्यामुळेंच त्यांस या सर्वांची प्राप्ति झाली होती.

२९. ततः क्लेशकर्मनिवृत्तिः ।

धर्ममेघ समाधीच्या प्राप्तीनंतर क्लेश आणि कर्म यांची निवृत्ति होते.

हा समाधि प्राप्त झाल्यानंतर पतनाची भीति उरत नाहीं. योग्याला त्याच्या स्थितींतून भ्रष्ट करण्याचें सामर्थ्य कोणत्याहि वस्तूंत उरत नाहीं.

त्याला कोणतीहि वस्तु अशुभ वाटत नाहीं आणि त्याला कशापासून क्लेशहि होत नाहींत.

३०. तदा सर्वावरणमलापेतस्य ज्ञानस्यानंत्याज्ज्ञेयमल्पम्।

नंतर ज्ञानावरील सर्व आवरण व अशुद्धता दूर होऊन तें अमर्याद होतें व ज्ञेय थोडें उरतें.

ज्ञान स्वतःच येथें उदय पावतें. त्याजवरील सर्व आवरण गळून पडतें. बुद्ध ह्या शब्दाचा अनंत ज्ञान असा अर्थ एका बौद्ध ग्रंथांत केला आहे. बुद्ध हें कोणा व्यक्तीचें विशेषनाम आहे, असें समजूं नये. तो स्थितिदर्शक शब्द आहे. आपणा सर्वांस या स्थितीची प्राप्ति होणें शक्य आहे. ज्ञान अमर्याद झालें म्हणजे ज्ञेय थोडेंच शिल्लक उरतें. ज्ञेय म्हणजे जाणावयास योग्य असें. पुरुषज्ञानानंतर विश्वांतील यच्चयावत् पदार्थांचें ज्ञान तुच्छ आहे.

आपल्या भोवतालच्या प्रचंड वस्तुसमूहांत अनेक वस्तू आपणांस अज्ञात आहेत असें वाटून आपण स्वतःस तुच्छ समजत असतों; पण वस्तुतः आपण अनंतज्ञानवान् असून हा सारा वस्तुसमूह आपणापुढें कःपदार्थ आहे.

३१. ततः कृतार्थानां परिणामक्रमसमाप्तिर्गुणानाम्।

ते कृतार्थ झाल्यामुळें पूर्वी सांगितलेल्या गुणसंक्रमणाची समाप्ति होते.

तीन गुणांच्या निरनिराळ्या प्रकारच्या संक्रमणामुळें अनेकविध जाति उत्पन्न होत असतात, हें पूर्वी सांगितलेंच आहे. धर्ममेघ समाधीचा उदय झाल्यानंतर गुणत्रयाचें संक्रमण निरंतरचें बंद पडतें.

३२. क्षणप्रतियोगी परिणामापरांतनिर्ग्राह्यः क्रमः।

प्रत्येक क्षणीं चालू असणारा परिणाम (बदल) परिणामपंक्तीच्या अखेरीस दिसून येतो, व त्यास क्रम असें म्हणतात.

प्रत्येक क्षणीं चालू असणाऱ्या परिणामाचा—गुणसंक्रमणाचा—क्षणाशीं कोणत्या प्रकारचा संबंध आहे, तें या सूत्रांत सांगितलें आहे. अनेक क्षण एकसारखे झपाट्यानें माझ्या चित्तांतून जात आहेत व अनेक प्रकारचा कल्पनासमूहहि त्यांजबरोबर उत्पन्न होत आहे, अशी जाणीव माझ्या चित्तांत ज्या वेळीं असते, त्या वेळीं एखादी संक्रमणावस्था पूर्ण झाली म्हणजे शेवटीं ती

माझ्या नजरेस येते. ती पूर्ण होत असतां मध्यंतरींचे दुवे व मध्यंतरींचे क्षण माझ्या लक्ष्यांत येत नाहींत. वर्षाच्या अखेरीस ‘ वस्त्र जुनें झालें, ’ असें मी म्हणतों. या स्थितींत वस्त्राच्या जीर्णत्वाची क्रिया वस्तुतः वर्षभर प्रत्येक क्षणीं चालू असतांहि त्याच्या निरनिराळ्या स्थिती माझ्या अवलोकनांत येत नाहींत. शेवटची स्थिति मात्र मला समजते. यास क्रम अशी संज्ञा आहे. ही सामान्य मनाची अवस्था आहे. पण ज्या मनाला सर्व काल एकरूपी–वर्तमान–झाले असतील, त्याच्या ठिकाणीं क्रम उरत नाहीं. त्याच्या दृष्टीनें एक वर्तमानकाळच बाकी उरलेला असतो. भूत आणि भविष्यकाळ या कालांस त्याच्या दृष्टीनें अस्तित्व नसतें. सर्व ज्ञानाची प्राप्ति एकाच क्षणांत होत असल्यामुळें कालावधीचा प्रश्नच उरत नाहीं. अंधाऱ्या रात्रीं मोठी वीज चमकली म्हणजे एका क्षणांत जसा मोठा प्रकाश उत्पन्न होतो, त्याचप्रमाणें त्याला सर्व ज्ञान एकाच क्षणांत प्राप्त होतें. यामुळें संक्रमणावस्थेचें कारणच उरत नाहीं.

३३. पुरुषार्थशून्यानां गुणानां प्रतिप्रसवः कैवल्यं स्वरूपप्रतिष्ठा वा चितिशक्तिरिति ।

ज्या क्रमानें विश्व प्रतीत झालें, त्याच्या उलट क्रमानें परत जाऊन तें स्वस्वरूपीं प्रतिष्ठित झालें व पुरुषासाठीं म्हणून कांहीं करावयाचें बाकी उरलें नाहीं, म्हणजे त्या स्थितीस कैवल्य म्हणतात. अथवा ज्ञान आपल्या स्वतःच्या मूलभावांत प्रविष्ट झालें, असेंहि म्हणतात.

प्रकृतीचें कार्य यापुढें कांहीं उरलें नाहीं. आपल्या करुणामय प्रकृति–मातेनें जी निरपेक्ष कामगिरी अंगिकारली होती ती पार पडली. स्वतःस विसरून इतस्ततः भटकणाऱ्या जीवात्म्यास हातीं धरून त्याला या विश्वांतील सर्व चमत्कार तिनें दाखविले. त्याला क्रमाक्रमानें अधिकाधिक उच्चावस्थेस तिनें चढविलें आणि शेवटीं त्याचें गेलेलें पद त्यास पुन्हां प्राप्त करून दिलें. ज्या स्थितीचें विस्मरण त्यास झालें होतें, त्या स्थितीचें स्मरण तिनें त्यास करून दिलें. ही कामगिरी पूर्ण झाली आणि आतां ती प्रेममय जननी पूर्वीच्या क्रमाच्या उलट्या दिशेनें आपल्या पूर्वस्थलास गेली. जगज्जीर्णारण्यांत जे कोणी मार्ग चुकून अद्यापि भटकत असतील, त्यांचा शोध करून

त्यांस कुरवाळून व हातीं धरून योग्य मार्गास लावण्यासाठींच ती गेली आहे. अनादिकालापासून या करुणामय जननीनें हें एकच व्रत स्वीकारलें आहे. अनंतकाल हें एकच व्रत ती चालविणार आहे. अशा रीतीनें कधीं सुखांतून, कधीं दुःखांतून, कधीं चांगल्यांतून तर कधीं वाइटांतून अनंत जीवात्मे आपला मार्ग क्रमीत अहेत. योग्य कालीं ते पूर्णावस्थेस पोहोंचतील आणि त्यांस आत्मप्रतीति होईल.

ज्यांस आत्मप्रतीति झाली आहे, त्यांचा जयजयकार असो ! त्या सर्वांस मनोभावें नमन करून आपण त्यांचा आशीर्वाद मागूं या.

ॐ शांतिः शांतिः शांतिः ।



परिशिष्ट.

[राजयोगाच्या विवेचनांत अनेक ग्रंथांतील ज्या आधारांचा उपयोग केला आहे ते या परिशिष्टांत स्वामीजींनीं नमूद केले आहेत.]

श्वेताश्वतरोपनिषद्.

अग्निर्यत्राभिमथ्यते वायुर्यत्राधिरुध्यते ।
सोमो यत्रातिरिच्यते तत्र संजयते मनः ॥

ज्या ठिकाणीं अग्नीचें मंथन होतें, वायूचा निरोध केला जातो व ज्या ठिकाणीं सोमरसाचा प्रवाह भरून वाहातो, त्या ठिकाणीं (पूर्णत्व पावलेल्या) मनाचा जन्म होतो.

त्रिरुन्नतं स्थाप्य समं शरीरम् । हृदींद्रियाणि मनसा सन्निवेश्य ।
ब्रह्मोडुपेन प्रतरेत विद्वान् । स्रोतांसि सर्वाणि भयावहानि ॥

छाती, मान आणि मस्तक सरळ रेषेंत असतां शरीर सम ठेवून व इंद्रियांची स्थापना मनाच्या ठिकाणीं करून ब्रह्मनौकेच्या साहाय्यानें विद्वान सव भयप्रद प्रवाह तरून जातो.

प्राणान् प्रपीडयेह संयुक्तचेष्टः । क्षीण प्राणे नासिकयाच्छ्वसीत ।
दुष्टाश्वयुक्तमिव वाहमेनम् । विद्वान् मनो धारयेताप्रमत्तः ॥

उचित मार्गानें चालणारा पुरुष प्राणाचें नियमन करतो; व प्राण क्षीण झाला म्हणजे नासिकेंतून त्याचें उच्छ्वासन करतो. सारथी ज्याप्रमाणें प्रमत्त घोडयाचें आकलन करतो, त्याप्रमाणें विद्वान संयमनाच्या योगानें मनाचें आकलन करतो.

समे शुचौ शर्करावह्निवालुका- । विवर्जिते शब्दजलाश्रयादिभिः ।
मनोऽनुकूले न च चक्षुपीडने । गुहानिवाताश्रयणे प्रयोजयेत् ॥

उंचसखल नाहीं, वाळुकेनें युक्त नाहीं, मनुष्यांचा अथवा धबधब्याचा नाद नाहीं, मनास अनुकूल आणि चक्षूस पीडा न देणारी अशी जागा योगाभ्यासासाठीं योजावी.

नीहारधूमार्कानिलानलानाम् । खद्योतविद्युत्स्फटिकशशीनाम् ।
एतानि रूपाणि पुरःसराणि । ब्रह्मण्यभिव्यक्तिकराणि योगे ॥

धुकें, धूर, सूर्य, वायु, अग्नि, विद्युत्, खद्योत, स्फटिक आणि चंद्र हे आकार प्रथम उद्भवूं लागतात आणि क्रमाक्रमानें योगाच्या अभ्यासांत ब्रह्म व्यक्त होऊं लागतें.

पृथ्व्यप्तेजोऽनिलखे समुत्थिते । पंचात्मके योगगुणे प्रवृत्ते ।
न तस्य रोगो न जरा न दुःखम् । प्राप्तस्य योगाग्निमयं शरीरम् ॥

पृथ्वी, आप, तेज, वायु आणि आकाश यांपासून पंचात्मकगुण प्रवृत्त झाल्यावर योगास आरंभ होतो. ज्याचें शरीर योगाग्निमय झालें आहे, त्याला रोग, जरा आणि दुःख यांची बाधा होत नाहीं.

लघुत्वमारोग्यमलोलुपत्वं । वर्णप्रसादाः स्वरसौष्ठवं च ।
गंधः शुभो मूत्रपुरीषमल्पं । योगप्रवृत्तिं प्रथमां वदंति ॥

शरिराला हलकेपणा, आरोग्य, तुळतुळीतपणा, सुंदर वर्ण, आवाजांत प्रसाद, श्वासांत सुवास आणि मूत्र व पुरीष यांची अल्पता हीं योगमार्गांतील प्रथमचिन्हें आहेत.

यथैव बिंबं मृदयोपलिप्तं । तेजोमयं भ्राजते तत् सुधांतम् ।
तद्वात्मतत्त्वं प्रसमीक्ष्य देही । एकः कृतार्थो भवते वीतशोकः ॥

ज्याप्रमाणें मातीनें लिप्त असलेलें सोनें शुद्ध केल्यानंतर तेजोमय होतें, त्याचप्रमाणें आत्मतत्त्व ज्याला प्रतीत झालें आहे, असा देही कृतार्थ होत्साता दुःखरहित होतो.

याज्ञवल्क्य ।

आसनानि समभ्यस्य वांछितानि यथाविधि ।
प्राणायामं ततो गार्गि जितासनगतोऽभ्यसेत् ॥

हे गार्गि, इष्ट आसनांचा यथाविधि अभ्यास केल्यानंतर आसन पक्कें करावें आणि प्राणायामाचा अभ्यास करावा.

मृद्वासने कुशान् सम्यगास्तीर्याजिनमेव च ।
लंबोदरं च संपूज्य फलमोदकभक्षणैः ॥

समासने सुखासीनः सव्ये न्यस्येतरं करम् ।
समग्रीवशिरः सम्यक् संवृत्यास्यः सुनिश्चलः ॥
प्राङ्मुखोदङ्मुखो वापि नासाग्रन्यस्तलोचनः ॥
अतिभुक्तमभुक्तं वा वर्जयित्वा प्रयत्नतः ।
नाडिसंशोधनं कुर्यादुक्तमार्गेण यत्नतः ।
वृथा क्लेशो भवेत्तस्य तच्छोधनमकुर्वतः ॥
नासाग्रे शशभृद्बीजं चंद्रातपवितानितम् ।
सप्तमस्य तु वर्गस्य चतुर्थं बिंदुसंयुतम् ॥
विश्वमध्यस्थमालोक्य नासाग्रे चक्षुषी उभे ।
इडया पूरयेद्वायुं बाह्यं द्वादशमात्रकैः ॥
ततोऽग्निं पूर्ववद्ध्यायेत् स्फुरज्ज्वालावलीयुतम् ।
रुषष्टं बिंदुसंयुक्तं शिखिमंडलसंस्थितम् ॥
ध्यायेद्विरेचयेद्वायुं मंदं पिंगलया पुनः ।
पुनः पिंगलयापूर्य्य प्राणं दक्षिणतः सुधीः ॥
तद्वद्विरेचयेद्वायुमिडया तु शनैः शनैः ।
त्रिचतुर्वत्सरं वापि त्रिचतुर्मासमेव वा ॥
गुरुणोक्तप्रकारेण रहस्येव समभ्यसेत् ।
प्रातर्मध्यंदिने सायं स्नात्वा षट्कृत्व आचरेत् ॥
संध्यादिकर्म कृत्वैव मध्यरात्रेऽपि नित्यशः ।
नाडीशुद्धिमवाप्नोति तच्चिह्नं दृश्यते पृथक् ॥
शरीरलघुतादीप्तिर्जठराग्निविवर्धनम् ।
नादाभिव्यक्तिरित्येतल्लिंगं तच्छुद्धिसूचकम् ॥
प्राणायामं ततः कुर्याद्रेचकपूरककुंभकैः ।
प्राणापानसमायोगः प्राणायामः प्रकीर्तितः ॥

* * *

पूरयेत् षोडशैर्मात्रैरापादतलमस्तकम् ।
मात्रैर्द्वात्रिंशकैः पश्चाद्रेचयेत् सुसमाहितः ॥
संपूर्णकुंभवद्वायौ निश्चलं मूर्ध्निदेशतः ।
कुंभकं धारणं गार्गि चतुःषष्ट्या तु मात्रया ॥

ऋषयस्तु वदंत्यन्ये प्राणायामपरायणाः ।
पवित्रीभूताः पूतांताः प्रभंजनजये रताः ॥
तत्रादौ कुंभकं कृत्वा चतुःषष्ट्या तु मात्रया ।
रेचयेत् षोडशैर्मात्रैर्नासेनैकेन सुंदरि ॥
ततश्च पूरयेद्वायुं शनैः षोडशमात्रया ।

*   *   *

प्राणायामैर्दहेद्दोषान् धारणाभिश्च किल्बिषान् ।
प्रत्याहाराच्च संसर्गान्ध्यानेनानीश्वरान् गुणान् ॥

कुशासनावर हरिण अथवा वाघ यांचें कातडें घालून सहज बसतां येईल, अशा आसनावर स्थित व्हावें. फलपुष्पांनीं गणपतीचें पूजन करावें. उजवा तळहात डाव्या तळहातावर ठेवून मान आणि मस्तक लंबरेषेंत धारण करावें. ओंठ घट्ट मिटून धरावे. पूर्वाभिमुख अथवा उत्तराभिमुख बसावें. नासाग्रावर दृष्टि ठेवावी. अत्याहार करूं नये अथवा निराहार असूं नये. उक्तमार्गानें यत्न करून नाडिशोधन केल्यावांचून अभ्यास सिद्ध न होतां वृथा क्लेश मात्र होतात. डाव्या आणि उजव्या नाकपुडींचा जेथें संयोग होतो, तेथें हुंकार ध्वनीचें चिंतन करून बारा मात्रांनीं इडेनें पूरक करावा. नंतर त्या ठिकाणीं ज्वालांनीं युक्त अशा अग्नीचें चिंतन करावें आणि पिंगलेनें रेचक करावा. नंतर पिंगलेनें पूरक करून तशाच रीतीनें सावकाश इडेनें रेचक करावा. गुरूच्या आज्ञेप्रमाणें हें तीनचार वर्षें अथवा तीनचार महिने करावें. प्रातःकालीं, माध्यान्हीं आणि सायंकालीं हा अभ्यास एकांतस्थलीं करावा, शरीर हलकें वाटूं लागणें व तेजस्वी दिसणें, क्षुधा प्रदीप्त होणें व नाद ऐकूं येणें हीं शुद्धिसूचक चिन्हें आहेत. नंतर प्राणायामाचा अभ्यास करावा. पूरक, कुंभक आणि रेचक यांनीं युक्त असा प्राणायाम करावा. प्राण आणि अपान यांचा संयोग होणें यास प्राणायाम असें म्हणतात.

*   *   *   *

पादतलापासून मस्तकापर्यंत सोळा मात्रांनीं पूरक करावा. बत्तीस मात्रांनीं रेचक करावा आणि चौसष्ट मात्रांनीं कुंभक करावा.

दुसऱ्या प्रकारच्या प्राणायामांत सोळा मात्रांनीं पूरक केल्यावर चौसष्ट मात्रांनीं कुंभक करून बत्तीस मात्रांनीं रेचक करावा.

प्राणायामानें शरिरांतील दोष दूर होतात. धारणेच्या योगानें मनाचे दोष दूर होतात. प्रत्याहाराच्या योगानें संसर्गदोष दूर होतात व आत्म्याचें ईश्वरत्व ज्यांमुळें झांकलें जातें, ते सर्व दोष ध्यानाच्या योगानें दूर होतात.

सांख्यसूत्रें.

भावनोपचयात् शुद्धस्य सर्वं प्रकृतिवत् ।

ध्यानाच्या योगानें शुद्ध झालेल्या (आत्म्याला) सर्व सिद्धी प्राप्त होतात.

रागोपहतिर्ध्यानम् ।

ध्यान म्हणजे आसक्तीचा नाश.

वृत्तिनिरोधात् तत्सिद्धिः ।

वृत्तींचा निरोध केल्यानें ध्यान पूर्णत्वास येतें.

धारणासनस्वकर्मणा तत्सिद्धिः ।

धारणा, आसन आणि युक्त कर्माचरण यांच्या योगानें तें पूर्णत्वास येतें.

निरोधच्छर्दिविधारणाभ्याम् ।

श्वासाचा निरोध करणें आणि त्यास बाहेर टाकणें यांच्या योगानें प्राणाचा संयम होतो.

स्थिरसुखमासनम् ।

स्थिर आणि सहज बसतां येईल अशी बैठक तें आसन.

वैराग्यादभ्यासाच्च ।

वैराग्य आणि अभ्यास यांच्या योगानेंहि ध्यान पूर्णत्वास येतें.

तत्त्वाभ्यासान्नेतिनेतीति त्यागाद्विवेकसिद्धिः ।

तत्त्वांचा अभ्यास करून 'नेति' 'नेति' (तत्त्वें नित्य नाहींत) अशी दृढ भावना केली असतां विवेक सिद्ध होतो.

आवृत्तिरसकृदुपदेशात् ।

उपदेशाची पुनःपुनःआवृत्ति करावी.

श्येनवत् सुखदुःखी त्यागवियोगाभ्याम् ।

गरुडपक्ष्याचें अन्न कोणी जबरीनें घेतलें असतां, तो दुःखी होतो व तें त्यानें स्वतः टाकलें असतां तो सुखी होतो; त्याप्रमाणें आपण होऊन जो त्याग करतो तो सुखी होतो.

अहिनिर्ल्वयनीवत् ।

ज्याप्रमाणें सर्प कांत टाकून सुखी होतो.

असाधनानुचिंतनं बंधाय भरतवत् ।

ज्याचा मुक्तीसाठीं उपयोग होत नाहीं त्याचें चिंतन करूं नये. भरताला झालें त्याप्रमाणें तेंच बंधनाचें कारण होतें.

बहुभिर्योगे विरोधो रागादिभिः कुमारीशंखवत् ।

अनेक वस्तूंचें चिंतन, कुमारीच्या हस्तांतील शंखवलयाप्रमाणें विरोध राग इत्यादिकांच्या द्वारें ध्यानास अडथळा आणतें.

द्वाभ्यामपि तथैव ।

दोहोंच्या ठिकाणींहि तें तसेंच आहे.

निराशः सुखी पिंगलावत् ।

नैराश्य ज्याच्या ठिकाणीं उत्पन्न झालें आहे, तो पिंगलेप्रमाणें सुखी होतो.

बहुशास्त्रगुरूपासनेऽपि सारादानं षट्पदवत् ।

अनेक शास्त्र आणि गुरु यांची उपासना केली, तथापि भुंग्याप्रमाणें त्यांच्यांतील सार मात्र घ्यावें.

इषुकारवन्नैकचित्तस्य समाधिहानिः ।

बाण करणाराप्रमाणें ज्याचें एकचित्त झालें, त्याच्या समाधींत हानि होत नाहीं.

कृतिनियमलंघनादानर्थक्यं लोकवत् ।

ज्याप्रमाणें नियमांचा भंग केला असतां व्यवहारांतहि तें अनर्थकारक होतें, त्याचप्रमाणें योगमार्गांतहि तें अनर्थकारक होतें.

प्रणतिब्रह्मचर्योपसर्पणानि कृत्वा सिद्धिर्बहुकालात्तद्वत् ।

नम्रपणा, ब्रह्मचर्य आणि गुरुभक्ति यांच्या योगानें कालेंकरून सिद्धि प्राप्त होते.

न कालनियमो वामदेववत् ।

वामदेवाप्रमाणें कालासंबंधीं कांहीं नियम नाहीं.

लब्धातिशययोगाद्वा तद्वत् ।

अथवा सिद्धांची संगति करावी.

न भोगात् रागशांतिर्मुनिवत् ।

सुखोपभोगांच्या योगानें तृष्णा शांत होत नाहीं.

योगसिद्धयोऽप्यौषधादिसिद्धिवन्नापलपनीयाः ।

योगानें प्राप्त झालेल्या सिद्धींचा त्याग करतां येत नाहीं.

स्थिरसुखमासनमिति न नियमः ।

स्थिर आणि सुखावह बैठक तें आसन. याहून दुसरा नियम नाहीं.

व्याससूत्रें.

आसीनः संभवात् ।

बसूनहि पूजन करतां येतें.

ध्यानाच्च ।

ध्यानाच्या योगानें.

अचलत्वं चापेक्ष्य ।

ध्यानस्थ पुरुष पृथ्वीप्रमाणें स्थिर असतो, असें म्हटलें आहे.

स्मरन्ति च ।

स्मृतिवचनहि असेंच आहे.

यत्रैकाग्रता तत्राविशेषात् ।

स्थलासंबंधीं कांहीं नियम नाहीं; ज्या ठिकाणीं मन एकाग्र होईल तेथें अभ्यास करावा.

वरील उताऱ्यांवरून आर्यतत्त्वज्ञानाच्या ग्रंथांत योगासंबंधीं काय सांगितलें आहे, याची कल्पना होईल.



खासगी पत्रें.

खासगी पत्रें.



पत्र २२ वें.

लंडन, ता० २४ ऑक्टोबर १८९५.

प्रिय—

या शहरीं माझें पहिलें व्याख्यान झालें आणि स्टँडर्ड पत्रांत त्यासंबंधीं आलेल्या लेखावरून तें कसें काय वठलें, हें तुम्हांस समजेलच. कॉन्सर्वेटिव्ह पक्षाच्या पत्रांपैकीं या पत्राची गणना प्रमुखांत होते.

लंडनशहरीं सुमारें महिनाभर मुक्काम करून नंतर अमेरिकेस जावें व पुन्हां पुढील उन्हाळ्याच्या सुमारास येथें परत यावें असा माझा बेत आहे. सध्या झालेल्या कामगिरीवरून इंग्लंडांत बीं चांगलें पेरलें गेलें आहे, हें तुमच्या लक्ष्यांत येईलच.

धैर्यानें सदोदित उद्योग केला पाहिजे. धीर आणि सतत उद्योग यांच्याच बळावर आपण कोणतेंहि काम पार पाडूं शकतों. धीर, पावित्र्य, आणि सतत उद्योग यांची कास धरून कोणतेंहि कार्य केलें तर केव्हांतरी फलद्रूप झाल्यावांचून राहणार नाहीं. जोंपर्यंत आपल्या पावित्र्याचा भंग झाला नाहीं, तोंपर्यंत अपयशाची यत्किंचितहि भीति नको. तें आपणाजवळ आहे तोंपर्यंत आपली विश्वजननी आपल्या संरक्षणार्थ आपल्या पाठीवर राहील आणि आपल्या प्रत्येक कार्यांत आपणांस आशीर्वाद देईल.

आपला,

विवेकानंद.

पत्र २३ वें.

लंडन, १८ नोवेंबर १८९५.

प्रिय—

आजपर्यंत इंग्लंडांत माझा जम फारच चांगला बसला आहे. येथें माझ्या कल्पनेबाहेर माझ्या कार्यास यश येत आहे. येथें माझ्या हातून इतकी कामगिरी झाली, याबद्दल माझें मलाच नवल वाटतें. कोणत्याहि

कामासंबंधीं इंग्रज लोक फारशी बडबड करीत नाहींत. वर्तमानपत्रांतूनहि असल्या विषयांची शुष्क चर्चा फारशी होत नाहीं. जी गोष्ट मनाला पटेल ती मुकाट्यानें करून टाकावयाची असा इंग्रज लोकांचा स्वभाव आहे. अमेरिकेपेक्षांहि येथें मला अधिक यश येईल, असा रंग दिसतो. लोकांच्या झुंडीच्या झुंडी येत असतात आणि जागेचा तर फारच संकोच आहे. इतक्यांना बसावयास खुर्च्या कोठून आणाव्या ? भुईवर बसावयास त्यांना मीं सांगितलें आणि त्यांनींहि तें मान्य केलें. स्त्रीपुरुषांचा एक जंगी घोळका भुईवर बसलेला असतो. विस्तीर्ण वटवृक्षाच्या शीतल छायेंत आमचे हिंदू बैरागी बसतात तसेच आपणहि बसलों आहों, अशी कल्पना करा असें मीं त्यांस सांगितलें. त्यांनाहि ही कल्पना मोठ्या गमतीची वाटली.

मी बहुतकरून पुढील आठवड्यांत जाईन. लवकरच मी लंडन सोडणार याबद्दल येथील मंडळीस फार वाईट वाटत आहे. मी इतक्या लवकर निघून गेलों तर माझ्या येथल्या कार्यास थोडा तरी धक्का बसेल असें त्यांच्या मनानें घेतलें अहे. पण मला मात्र तसें वाटत नाहीं. कारण असें पहा कीं आपलें कार्य मनुष्यांच्या अथवा इतर गोष्टींच्या मदतीवर अवलंबून नाहीं. वस्तुतः हें आपलें कार्यच नव्हे. हें परमेश्वराचें कार्य आहे आणि माझ्या हातून तो तें करून घेत आहे. तेव्हां कार्य बिघडेल कीं सुधारेल याची काळजी मला कशाला ? त्याच्यावर सर्व भार टाकून तो बोट दाखवील तिकडे जाणें इतकेंच माझ्या हातीं आहे.

कोणाशींहि तंटाभांडण करण्याचें आपणास कारण नाहीं, हें लक्ष्यांत ठेव. सर्वांना खुष ठेवणें आपलें काम आहे. तथापि तसें करतांनाहि दंभ आणि भीति यांचें वारेंहि लागू न देण्याची खबरदारी घेतली पाहिजे. भीतीमुळें एकाद्याची खोटी स्तुति करण्याचें आपणास कारण नाहीं. आपल्या स्वतःच्या तत्त्वांस आपण पक्कें चिकटून राहिलें पाहिजे. जोंपर्यंत आपली दानत पवित्र आहे आणि जोंपर्यंत मनोधैर्य आपणास सोडून गेलें नाहीं, तोंपर्यंत आपल्या मार्गांत कितीहि अडथळे आले तरी त्यांची पर्वा करूं नको. आज नाहीं उद्यां आपलें म्हणणें जग खचित ऐकेल.

खरें म्हणशील तर सध्या मला मरायलासुद्धां फुरसत नाहीं. नांगराला जुंपलेल्या बैलासारखें सदोदित काम करून पोटाला मिळवावें आणि त्यांतच

स्वदेशाची कांहीं सेवा करावी, अशी सध्या माझी स्थिति आहे. आणि या सेवेचा मोबदला काय म्हणाल, तर शत्रूंकडून आणि मित्रांकडूनहि टीकेचें शेलापागोटें ! असो. तुमच्यासारख्या लहान मुलांनीं कांहीं केलें तरी तें सोसणें मला भागच आहे.

कलकत्त्याहून एका स्वामीला मीं येथें बोलाविलें आहे. तो आला म्हणजे त्याला येथें ठेवून मी बाहेर जाईन. अमेरिकेसाठींहि एखादा मनुष्य मिळाला तर हवा आहे. पण मला माझाच मनुष्य पाहिजे. पायलीचे पंधरा आणि अधोलीचे सोळा, असल्या माणसांचें येथें काम नाहीं. 'येथें पाहिजे जातीचें। येरा गबाळाचें काम नव्हे.' ज्याला आध्यात्मिक विकासाची चाड असेल त्यानें गुरुभक्ति प्रथम आपलीशी केली पाहिजे. आपल्या खऱ्या उन्नतीचा तो वास्तविक पायाच आहे.

एकसारखें काम करकरून माझा जीव आज अगदीं मेटाकुटीस आला आहे. मी सध्यापर्यंत जितकें काम केलें तेवढें दुसऱ्या एखाद्या हिंदूनें केलें असतें तर तो खचित एव्हांना राम म्हणता. हिंदुस्थानांत येऊन बरेच दिवस विश्रांति घ्यावी असें मला वाटूं लागलें आहे.

अपला,

विवेकानंद.

पत्र २४ वें.

२० डिसेंबर,–९५.

प्रिय—

कार्याच्या ठिकाणीं अत्यंत दृढ विश्वास आणि शांति यांचा त्याग प्राणांतींहि करूं नका. तसेंच आपआपसांत भांडणें करणेंहि आतां सोडून द्या. त्याचप्रमाणें पैशाच्या बाबतींत सदोदित चोख राहाण्याबद्दल दक्षता बाळगा. जोंपर्यंत दृढ विश्वास, प्रामाणिकपणा आणि भक्ति हीं तुमच्या ठिकाणीं आहेत तोंपर्यंत प्रत्येक कार्यांत विजयश्री तुम्हांस खचित माळ घालील.

सूक्तांचें भाषांतर करतांना भाष्यकाराचें म्हणणें काय आहे, तें प्रथम पाहात चला. याबद्दल अत्यंत खबरदारी घेतली पाहिजे. पौर्वात्य विद्वांत

निष्णात म्हणून नाणावलेल्या परदेशीय पंडितांच्या म्हणण्याकडे यत्किंचित्‌हि लक्ष्य देण्याचें कारण नाहीं. आपल्या शास्त्रांच्या 'श्रीग'ची सुद्धां माहिती त्यांस नाहीं. धर्मशास्त्रांचें खरें हृद्गत ओळखणें हें असल्या भाषाकोविदांचें कामच नव्हे. त्यांनीं फारतर शब्दांचा कीस पाडावा. एरंडाचें कोरडें गुऱ्हाळ लावावें इतकेंच त्यांचें काम. उदाहरणार्थ, ऋग्वेदांत " **आनीदवातम्** " असा एक शब्द आहे. त्यावर 'श्वासोच्छ्वासांशिवाय तो राहिला होता' अशी टीका एका भाषाकोविदानें केली आहे. वास्तविक पाहतां येथें मूळ प्राणशक्तीचा उल्लेख आहे. 'आनीद' म्हणजे 'निष्पंद' असा अर्थ आहे. कल्पारंभींच्या विश्वस्थितीचें वर्णन येथें केलें आहे. त्या वेळीं मूळ प्राणशक्ति निष्पंद स्थितींत असते असें येथें वर्णन आहे. भाष्यकारांनीं हा अर्थ बरोबर दाखविला आहे. आपल्या पुरातन ऋषींच्या वचनांस अनुसरूनच सूक्तांचे अर्थ पाहत चला. युरोपीय पंडितांच्या म्हणण्याकडे बिलकूल लक्ष्य देऊं नका. आमच्या शास्त्रांत त्यांना काय गम्य आहे ?

धैर्यानें आणि निर्भय अंतःकरणानें पुढें चालूं लागलें म्हणजे आपला रस्ता मोकळा होतो, हें लक्ष्यांत ठेव. तुला त्या थि-स्टांशीं काय करावयाचें आहे ? जर तुम्ही सर्व एकजुटीनें मला मदत कराल तर आपण अद्यापिहि जग हालवून सोडूं. इंग्लंडांत आपण अद्यापिहि मोठी चळवळ करून सोडूं. हळूहळू येथेंच आपलें धर्मकार्य यशस्वी होईल. तुला केव्हां केव्हां नेभळेपणा पछाडतो असा मला संशय येतो. आणि थि-स्टांच्या कंपूंत जाऊन मिळावें असेंहि तुझ्या मनांत येत असावेंसें वाटतें. पण एक निर्वाणीची गोष्ट लक्ष्यांत ठेव कीं खरा गुरुभक्त एक दिवस साऱ्या जगालाहि भारी होईल. तो साऱ्या जगालाहि जिंकील. गुरुभक्तीनेंच नरशार्दूल उत्पन्न झाल्याचें इतिहास कंठरवानें सांगत आहे.

मला येथें किती काम करावें लागतें याची कल्पनाच केली पाहिजे. कित्येक वेळां एकाच दिवशीं दोन तीन व्याख्यानें मला द्यावीं लागतात. अविरत उद्योगानेंच अनेक अडचणींतून आपला मार्ग काढतां येतो. मला तर हेंच पसंत आहे. सध्या इतकें काम मी करतों कीं दुसरा एखादा कच्च्या प्रकृतीचा मनुष्य खचीत मेला असता.

आपल्या मार्गाला धैर्यानें आणि विश्वासानें चिकटून रहा. आपसांतील भांडणें आतां बंद करा. परोत्कर्षासहिष्णुता हा आम्हां हिंदु लोकांचा मोठा भयंकर दुर्गुण आहे. त्यानेंच आमच्या अमृताच्या पेल्यांत विष कालविलें आहे.

आपला,

विवेकानंद.

पत्र २५ वें.

बोस्टन, ता. २३ मार्च १८९६.

प्रिय—

माझ्या संन्यस्त शिष्यांत एक स्त्रीहि आहे हें ऐकून तुम्हांस नवल वाटेल. येथें मला बरेच संन्यासी शिष्य मिळाले आहेत. कांहीं इंग्रज शिष्यांस संन्यास देऊन तिकडे येतांना त्यांस बरोबर आणण्याचा माझा बेत आहे. सध्या गोऱ्या तोंडाला हिंदुस्थानांत अधिक मान आहे; आणि त्याशिवाय त्यांच्यांत कर्तबगारीहि अधिक आहे यांत संशय नाहीं. हिंदु लोक शुद्ध मृत्पिंड आहेत. त्यांच्यांत कसलीच कर्तबगारी नाहीं. हिंदुस्थानाला पुन्हां बरे दिवस येण्याची आशा असली तर ती फक्त सामान्य वर्गाच्या लोकांच्या कर्तबगारीवरच अवलंबून आहे. ज्यांना आपण उच्च वर्गीय मानतों, ते सारे उत्साहशून्य लोक आहेत. हिंदुस्थानांतला उच्च वर्ग म्हणजे खरोखर मृत्पिंडांचा समूहच आहे! त्यांच्यांत शरीरबळाचा जसा पूर्ण ऱ्हास झाला आहे, त्याप्रमाणेंच नीतिमत्तेचाहि झाला आहे. अशा मातीच्या गोळ्यांकडून कामगिरी ती काय होणार?

लोकांस समजेल अशा भाषेनें एकाद्या विषयाची मांडणी करणें हे प्रत्येक व्याख्यात्याचें कर्तव्य आहे. सोप्या भाषेनें लोकांस धर्मतत्त्वें सांगतां येणें ही फार महत्वाची गोष्ट आहे. मला इकडे इतकें यश मिळालें याचें कारण तरी हेंच आहे. सामान्य लोकांसहि उत्तम तऱ्हेनें समजतील अशा भाषेनें उच्च धर्मतत्त्वें मी सांगत असतों.

पुढच्या महिन्यांत मी इंग्लंडास जाईन. माझ्या अतिश्रमाचा परिणाम माझ्या शरीरावर होऊं लागला आहे असें मला वाटतें. एकसारख्या केलेल्या

मेहनतीमुळें माझे मज्जातंतू अगदीं थकून गेले असावे अशी मला शंका येते. तुमच्या मनांत माझ्याबद्दल आदर उत्पन्न करण्याकरीतां हें मी लिहीत आहें असें समजूं नका. पण तुमच्यासाठीं आतां माझ्या हातून यापुढें विशेषशी कामगिरी होणार नाहीं हें सुचविण्याकरितांच मीं तुम्हांस माझी स्थिति कळविली आहे. सुचेल तें काम शक्य तितक्या उत्तम रीतीनें पार पाडावयाचा यत्न करा. आतां यापुढें कांहीं विशेष महत्त्वाची कामगिरी माझ्या हातून होईलसें दिसत नाहीं. माझीं व्याख्यानें लघुलेखकानें लिहून काढल्यामुळें भाषेंत धर्मविषयक चर्चेची बरीच वाढ झाली, याचा मला संतोष वाटतो. आतांपर्यंत चार ग्रंथ तयार झाले आहेत. असो. लोकांच्या बऱ्याचा यत्न माझ्या हातून जितका होण्यासारखा होता तितका मीं केला. याचा मला संतोष वाटतो. ही सारी दगदग पुरी होऊन एखाद्या गुहेंत ईशचिंतन करण्याचा समय आलाच तर त्या वेळीं अगदीं शांत मनानें मी तेथें राहीन. अशा वेळीं माझ्या विवेकबुद्धीची टोंचणी मला लागण्याचें आतां कारण उरलें नाहीं. सर्वांस आशीर्वाद.

आपला,

विवेकानंद.

पत्र २६ वें.

मार्च १८९६.

प्रिय--

आपलें काम आतां नेटानें चालूं द्या. माझ्यानें होईल तें करावयास मी चुकणार नाहीं. परमेश्वराची कृपादृष्टि असेल तर येथें व इंग्लंडांत भगव्या कपड्याचे संन्यासी रस्तोरस्तीं दिसूं लागतील. माझ्या मुलांनो, आतां इकडे तिकडे न पाहतां आपल्या कार्यांत मग्न रहा.

तुमचा विश्वास तुमच्या गुरूवर पूर्ण असेल तोंपर्यंत तुम्हांस कोणाकडून अडथळा होईल, ही भीति स्वप्नांतसुद्धां मनांत आणूं नका. शांततेनें आपलें कार्य करीत रहा. धीरानें सर्व कांहीं सुसाध्य होईल. सध्याचा एकांतवास संपवून लवकरच मी पुन्हा नवी चळवळ लोकांत उत्पन्न करीन.

आपला,

विवेकानंद.

पत्र २७ वें.

न्यूयॉर्क,
ता. १४ एप्रील १८९६.

डॉक्टर यांस—

आपलें पत्र आजच सकाळीं मिळालें. उदईक मी इंग्लंडास जावयास निघणार असल्यामुळें मला आपणांस थोडक्यांत उत्तर द्यावें लागत आहे. मुलांसाठीं आपण एक मासिक सुरू करीत आहां, याबद्दल मला फार आनंद वाटतो, आणि या कामीं माझ्या हातून होईल ती मदत मी करीन. तें अगदीं स्वतंत्र विचारांचें मासिक असावें अशी माझी सूचना आहे. तसेंच त्यांतील भाषा आणि विवेचनपद्धति अगदीं सोपी असावी. आपल्या संस्कृत साहित्यांत फार बहारीच्या गोष्टी जागोजाग आढळतात. त्याच गोष्टी नव्या पद्धतीनें लिहून लोकांसमोर मांडल्या तर केवढें तरी काम होईल. आपल्या मासिकांत या सूचनेकडे अवश्य लक्ष्य द्यावें. किंबहुना, आपल्या मासिकाचा हा एक विशेष असावा असें मला वाटतें. वेळ सांपडला तर बऱ्याच गोष्टी मी लिहीन. आपलें मासिक विद्वत्वपूर्ण लेखांनीं भरण्याच्या भानगडींत पडूं नका. तें काम दुसरीं पुस्तकें करीत आहेतच. मी सांगतों या दृष्टीनें तुम्हीं आपलें मासिक चालविलें तर त्याचा चांगलाच प्रसार होईल अशी माझी खात्री आहे. कोणत्याही विषयाचें विवेचन अगदीं सोप्या भाषेंत करावयाचें हें धोरण तुम्हीं कायम ठेवलें तर तुम्हांस खचित यश येईल. गोष्टी सांगतां सांगतां तत्त्वें विशद करावयाचीं हें तुमचें मुख्य धोरण असलें पाहिजे. गोष्ट वाचतां वाचतां हृदयांत तत्त्व ठसत गेलें पाहिजे. ...... हिंदुस्थानांत सध्या एकाच गोष्टीची मोठी वाण आहे. ती गोष्ट म्हणजे एकजूट. जुटीनें काम करण्याची संवयच आमच्या लोकांस नाहीं. याचें कारण आज्ञाधारकतेचा अभाव हेंच होय. एकजूट होणें हें मुख्यतः त्यांतील घटकांच्या आज्ञाधारकतेवरच अवलंबून आहे.

आपला उद्योग झटून करा; एका दिवसांत, एका महिन्यांत अथवा एका वर्षांतहि मोठी यशःप्राप्ति होते असें नाहीं. यासाठीं लवकर यशःप्राप्ति न झाली तरी हताश होऊं नये. त्याचप्रमाणें आपलें ध्येय सदोदित उच्च दर्जाचें असावें. त्या एकाच ध्येयास सदोदित चिकटून राहावें. तसेंच

आपलपोटेपणा आणि मत्सर यांचा तर गंधहि आपल्या ठिकाणीं असूं देऊं नये. सत्यकार्याकरितां वाटेल तें सोसण्याची तुमची तयारी असली पाहिजे. तसेंच मनुष्यमात्राच्या आणि आपल्या देशाच्या बऱ्याकरितां अत्यंत एकनिष्ठपणें तुह्मीं उद्योग केला पाहिजे. इतकी तयारी असली तर एखादा देशच काय, पण सारें जग तुह्मी हालवून सोडाल.

आपली दानत हेंच आपलें सर्वस्व, हेंच आपलें धन, आणि आपल्या सामर्थ्याचेंहि रहस्य तेंच. दानत बिघडली कीं सामर्थ्यानेंहि राम म्हटलाच. तुमची दानत चांगली नसली तर साऱ्या जगाच्या मदतीचा कवडीभरहि उपयोग तुम्हांस होणार नाहीं. पण ती शुद्ध असली तर तुह्मी एकाकी असतांहि अजिंक्य व्हाल. हें पत्र सदोदित जवळ ठेवा, आणि मत्सरासारखा एखादा दुर्गुण तुमच्यांत डोकावतोसा वाटला तर ह्या शेवटच्या ओळी वारंवार वाचीत जा. गुलामगिरींत अनंतकाल खितपत पडलेल्या लोकांच्या अंगांत या मत्सररूपी समंधाचा वास नेहेमीं असावयाचाच. आमच्या हिंदुस्थानांत तर या महापिशाचानें प्रलयच करून सोडला आहे! याचें अगोदर उच्चाटन करा. यालाच अगोदर पक्का गाडून टाका. आपणांस सदैव यश यावें अशी इच्छा करणारा,

अपला,

विवेकानंद.

